분노로 인한 이민교회의 분열과 분노 다스리기 대안책

Treatment Methods for separation and anger of immigrant Church

By

JANG, MUNSUNG

A DEMONSTRATION PROJECT

Submitted to

New York Theological seminary

in Partial Fulfillment of the Requirements

for the Degree of

DOCTOR OF MINISTRY

Paramus, New Jersey

2012

This is certify that the

Demonstration Project entitled

분노로 인한 이민교회의 분열과 분노 다스리기 대안책
Treatment Methods for separation and anger of immigrant Church

Presented by

Jang, Munsung

has been accepted toward fulfillment
of the requirements for
the degree of

DOCTOR OF MINISTRY

Academic Dean's Signature

Director for D. Min Program's Signature

May 2012

NYTS is an Affirmative Action/Equal Opportunity Institution

ABSTRACT

Treatment Methods for separation and anger of immigrant Church

By

JANG, MUNSUNG

The emotions that God has given to human are something beautiful. However, the emotions are capable of negatively influencing relationships if it is not expressed at the right time or overly expressed. Amongst many emotions, the 'anger' should receive special attention and be carefully managed to keep in control. Although it is a natural psychological phenomenon to be angry about something unjust but people can face some major difficulties in life if they fail to learn and manage on how to express their anger. For instance, the consequences of anger problems are appearing in the form of destruction and disruption in family, work and even in church among the Korean-American society.

In particular, there are various incidents occurring annually due to failures of anger management. The number of people with anger problems is rapidly increasing and the consequences of such anger problems which may lead to discouraged spirit, mental breakdown, and even suicidal attempts. In particular, many people suffer from domestic violence and different kinds of family problems and relationship issues as a result from failing to manage their angers. For instance, there was a recent news report about a guy who ran over his girlfriend with a car repetitively until her death and this represents the reality and severity of what anger problems can bring into our lives. Even inside the church, there are arguments and fights over conflicts

between elders and pastors, and amongst the congregational members, and amongst the pastors because of the failure to properly express their angers to others.

In order for us to prevent further destruction and disruption in both the families of Christians and non-Christians and in the holy community of churches, people must learn and understand the correct knowledge of anger and sufficiently train themselves to properly express their anger. Therefore, further studies on human anger must be continued and it is highly necessary for both the Christians and non-Christians to be trained to control their anger. As minorities, Korean immigrants living in America are getting hurt both mentally and spiritually from the immature use of their anger in interaction with others.

Then, a specific research is required on various study fields. The unique Korean psychological mind and humans' biological mechanism and educational psychology must be understood as well as the Korean immigrants' political economy and sociological influences.

In addition, the 'anger management' must be studied from both the biblical and theological perspectives for the people of God who are sanctified by Christ from the worldly people and the pastors and Christian counselors must work on training the members of their community.

It is extremely important to have a professional ministry counselor invited and to have a seminar on a regular basis. It is important for us to realize and learn in depth on how to properly use and express such beautiful emotions that God had it to work within us. However, it is always the lack of anger management that distracts one from realizing and learning how to use and

express our emotions properly. The “Anger-Management Seminar” directed under the professional ministry counselor is a mandatory program that every church must require and every pastor should have planned in their ministry curriculum.

Through anger management, mature anger expressions must be kept and I hope that family, business, society, and immigrant church will grow soundly. In order to accomplish this, each individual and the church community must train together for the anger management. Especially, anger that is poured out on the family and the church throughout a busy life the damage will be extremely costly. Therefore, we must learn about anger, and train ourselves throughout the daily lives. The learning and training of anger management is not an optional task which people can either choose to do or not to do. It is a mandatory training that everyone must go through. Everyone must definitely put in effort and prepare for training. If this is not accomplished, material loss is only the basic, important love’s community abilities are not used positively, but wasted on less important things. I hope this thesis, although small, will help Korean immigrants’ families and church communities maturely manage anger.

ACKNOWLEDGEMENTS

I give my special thanks to Reverend Yangtaek Yim, who is a professional ministry counselor currently in ministry for Korean immigrants, for helping me develop this thesis even at his busy teaching schedule as a seminary professor. He also spent big portion of his own personal time with me to provide words of advice on how the Korean churches should guide the Korea immigrants and its community as well as the useful tips on how to make the members of the Korean immigrant churches to attend the anger seminar programs. Reverend Yim advised that the Korean immigrant churches should work all together to make the anger management program easily accessible to every member of the churches. He simply believed that "healthy ministers lead the church members to build a strong church body" and he would always keep his door opened to all the ministers so that any pastors can walk in for a word of advice on how to improve the anger management programs for their church.

In addition, I cannot leave out to express my thanks to Professor Changgun Baek for providing such generous guidance and actual references which greatly helped in organizing my paper. At last but not least, I give my sincere thanks to the whole student body; as well as, my colleagues, and the New Garden Church members and my beloved wife, who has been a greater supporter.

목차(Table of Contents)

Ⅰ. 서론

1. 새동산교회 배경

1) 교단적 배경

새동산장로교회(New Garden Presbyterian Church)는 2012 년 현재 14 주년을 맞이하고 있다. 처음에 미국 장로교단, P.C.U.S.A (Presbyterian Church U.S.A)에 속한 교회였었다. 노회는 펠리세이드 노회에 (Presbytery of the Palisades) 가입되었었다. 미국장로교는 기독교의 고전적 신앙고백들인 니케아 신조와 사도신경으로부터 출발하여 종교개혁시대의 스코틀랜드, 독일, 스위스, 영국 등 여러 민족 교회가 채택한 개혁신앙에 입각한 신앙고백들과 히틀러의 권력에 저항하고 예수 그리스도의 주 되심을 선언한 바르멘 신학선언, 그리고 미국 사회의 격동하는 변혁 속에서 화해의 복음을 강조한 1967 년 신앙고백과 남북 장로교회가 하나가 되면서 새로운 시대적 상황에서 채택한 간추린 신앙고백 등 모두 열 한 개의 신앙고백을 가지고 있다.[1]

그러나 동성연애자 목사안수에 관하여 2011 년 5 월에 PCUSA 총회에서 통과됨에 따라 새동산장로교회는 정기당회 안건으로 교단 소속에 대한 문제를 신중히 다루게 되었다. 당회 결과 하나님의 뜻에 어긋난 PCUSA 교단에 소속되지 않을 것을 결정한 후, 공동의회 안건으로 올리기로 했다. 8 월 임시공동의회를 열고 성도님들의 거수투표에 의하여 만장일치로 탈퇴할 것을 결정하였다.

---

[1]미국장로헌법, *제 1 부신앙고백서,* (PCUSA 총회: 사무처발행, 1993), 3.

새동산 장로교단은 한국교단인 대신장로교단으로 2011 년 10 월 새롭게 가입하게 되었다. 대신장로교단은 성령으로 영감된 신, 구약성경이 무오한 하나님의 말씀임을 믿으며, 신앙 생활의 규준임을 깨닫고, 역사적 기독교회의 공동 신조들과 웨스트민스터 신앙고백서를 신앙고백의 표본으로 삼는 교단이다.[2]

성경만이 기독교회의 근본원리임을 믿는 역사적 개혁파 교회의 전통과 정통을 지켜나간다. 역사적 개혁파 교회란, 사도들이 신앙적 유산을 토대로 하여 시대와 환경의 변화에 따라 변질된 기독교회를 개혁하고 역사적 기독교회의 본래의 모습으로 돌아가 교회의 본질을 보존하며 발전해 나가는 진정한 기독교회를 의미한다. 개혁파 교회는 교회의 일치를 위한 교회신조의 교리적 규준을 유지하는 한편 교회신조가 하나님의 말씀인 성경에 위배되는 것이 있다고, 객관적으로 확증되는 경우에는 하나님의 말씀에 비추어서 공적이며 객관적인 논증을 거쳐서 시정할 수 있다. 대신장로 교단의 신학은 개인 신앙의 주관적 학적 표명이 아니라 역사적 기독 교회의 교회성을 본질로 하는 교회신조에 의한 객관적, 학적 석명이다.[3]

대신장로교단의 신학이 칼빈 한 사람의 개인의 신학을 의미하는 것이 아니라 칼빈의 신학적 입장이 성경의 계시진리를 역사적 기독교회가 신조 또는 교회의 신학자들의 저술형태로 고백해 온 체계적 진리를 옹호하고 있기 때문이다. 대신 장로교단의 신학은 역사적 기독교회의 공동신조를 비롯하여 어거스틴, 루터, 칼빈, 베자

---

[2]대한예수교장로회, *헌볍,*(서울: 대신총회출판국, 2008), 11.
[3]Ibid., 12.

16, 17 세기 개혁파 신학자들, 신조들, 19, 20 세기의 개혁파 교회 신학자들에 의해 변증, 변호, 보존되어 온 역사적 기독교회의 정통적 입장이다.[4]

2) 역사적 배경

새동산장로교회는 버겐필드(Bergenfield) 뉴저지에(New Jersey) 위치하고 있다. 1996 년 두 교회가 합쳐진 후 이름을 새동산장로교회로 명칭 되었다. 한 교회는 유학 중에 계셨던 고 계기호 목사님께서 1990 년 개척하신 동신교회였고, 한 교회는 팔복 교회로서 전신은 중앙 교회였으며, 탁희태목사님께서 전도사 시절 중앙교회에서 몇몇 성도님들과 뜻을 모아 개척하신 교회였다. 중앙 교회에서 나오시게 된 동기는 여러가지 이유가 있겠지만, 결국 이민 교회에서 겪는 서로간의 정서적 아픔과 상처로 인한 갈등과 분노가 생기면서 급기야는 보이지 않는 가운데 교회의 분열을 초래하게 되었다. 이런 상처를 극복하고자 의식 있는 두 분 목사님께서는 '동사목회'라는 개혁의 바람을 불러 일으키셨지만, 두 목회자가 한 교회를 섬기는데 있어 보이지 않는 여러가지 어려움을 가지게 되면서, 탁희태 목사님께서는 지혜롭게 타주로 가셔서 다시 개척 하셨다. 새동산교회는 고 계기호 목사님께서 초대 담임목회자로 사역하셨다. 그 후 갑작스럽게 고(考) 계기호목사님께는 2001 년 1 월 심장마비로 하늘의 부르심을 받게 되었다. 2 대 담임목사님으로 김동산[5] 목사님께서 2002 년 1 월 위임목사님으로 오시게 되었다. 6 년쯤 되었을 때 교회 안의 갈등이 점차로 불거지게 되었다.

---

[4]대한예수교장로회, *헌볍,* (서울: 대신총회출판국, 2008), 12.
[5]가명을 사용하였다. 현재 다른 교회를 개척하시어 시무하시고 계시기 때문이다.

이민자들이 가지고 있는 공통적인 문제가 '교회건축' 이라는 문제를 통해 갈등하게 되었던 것이다. 목회자와 장로들의 갈등이 당회에서 뿐만 아니라, 당회와 사모와의 갈등, 성도와 사모간의 갈등, 성도와 성도와의 갈등으로 심화되면서, 급기야는 2008 년 여 름 한 무리의 성도들이 대거 교회를 옮기는 현상이 나타났다. 그리고 2009 년 5 월 노회 석상에서 담임목회자가 사임당하는 아픔을 겪게 되었다. 장년부와 학생부 모두 합쳐 120 명 가량 되었던 교회가 분열되고, 교회를 지켜야 한다는 각오로 남아 있던 15 명의 성도들이 기도하던 중 새동산교회는 주님의 은혜로 미자립교회로 다시 태어나게 되었다. 본 논문의 연구자인 필자는 2009 년 10 월 25 일 3 대 담임목회자로 부름을 받으면서, 새동산교회 뿐만아니라 이민교회가 겪고 있는 이러한 공통적인 아픔들이 반복되지 않도록 기도하면서 이번 연구에 임하게 되었다. 교회 안의 분노의 문제는 여러가지 원인이 있겠지만, 인간의 죄악성으로 인한 근본적인 문제와, 현실속에서 만들어지는 이민자들의 다양한 어려움이 만나면서 생기는 것이다. 특히 인간 이해성이 부족하여 작은 일도 쉽게 처리하지 못하고 분노로 미숙하게 처리하며, 분열을 초래하고 있는 것이 현재의 모습들이다. 또한 한국적 정신문화와 사고방식, 정서의 개념을 제대로 알지 못하여 반복된 다툼이 이루어지고 있다. 따라서 분노를 다스리지 못하여 가정과 교회에 큰 해를 끼치고 있음을 안타깝게 생각하게 되었다. 교회가 준비해야 할 당면 과제는 이민의 삶 속에서 어려움이 많이 있는 성도님 들의 아픔과 상처의 원인을 분석하고, 목회적 상담교실을 통해 건강하게 회복할 수 있도록 섬기는 일이다. 그러하기에 본 연구의 시행전략에 따라 더 이상의 이민교회 들의 분열이 생기지 않도록 조금이나마 보탬이 된다면, 더 바랄나위 없는 연구의 보람이 되리라 생각한다.

3) 새동산교회가 위치한 지역적배경

새동산장로교회는 버겐필드(Bergenfield) 뉴저지에(New Jersey) 위치하고 있다. 처음 개척은 리지우드(Ridgewood)와 클리 프톤 (Clifton)등지에서 미국 교회를 빌려 예배를 드리게 되었다. 2006 년 현재 위치한 리지필드로 새동산교회가 이전하게 되었다.[6]

새동산 장로교회는 자체 성전이 아닌 미국교회를 빌려 예배드리고 있다. 한인 밀집 지역에서 20 분 가량 벗어 난 지역이며, 교회 주변은 남미계, 필리핀계, 일본계, 유대인, 아프리칸 등이 밀집해 살고 있다. 한인들도 거주하고는 있지만 인구수는 거의 드물다. 뉴저지에 속한 전체 한인교회는 220 개 가량 분포하고 있으며, 그 중 버겐필드와 인근 지역에 30 개 가량의 한인교회가 사역하고 있다. 버겐필드는 대부분 주택지이며, 한인들이 선호하는 교육적인 환경은 그다지 높지 않다. [7]

따라서 한인들이 많이 거주하지 않은 주요 원인이기도 하다. 계층은 미국의 중산층과 저소득층이 함께 공존하고 있다. 경제적으로 풍부한 유대인들이 있는 반면 저소득층인 남미계, 필리핀계, 아프리칸등이 함께 살고 있다. 유럽계 아메리칸들은 거의 찾아보기 힘들다. 타민족으로 구성된 버겐필드는 다른 타운에 비해 비교적 규모가 작다. 상권이 밀집해 있지 않으며 대형마트나 소형마트는 일체 없는것이 특징이다. 생활하기 위한 물품은 이웃 타운에 있는 대, 중, 소형 마트를 이용해야 한다. 주택, 교회, 유대인 회당, 유치원, 초등학교, 중학교등이 있고, 회사지역이나 비지

[6]새동산교회 창립성도들의 정보에 의한 내용.
[7]2011 년 뉴저지한인교회협의회주소록에 등록된정보안내.

니스를 할 수 있는 지역은 아니다. 교통은 주택가를 이루고 있다. 출, 퇴근 시간은 차량으로 항상 분비고 있다. 더욱이 주변에 다른 상업지역과 연결 되는 주요 도로들이 있어, 언제나 차량이 많은것이 특징이다. 학군과 교통이 불편한 관계로 한인 인구수는 찾아 보기 힘들다. 최근들어 한인들이 버겐필드로 이사하는 경우는 아주 드문 일이며, 몇몇 한인교회들이 한인 밀집지역에서 렌트비용이 비싼 관계로 버겐필드 지역으로 한 교회가 들어온 상황이다. 그만큼 한인들이 뿌리내리기에는 힘든 지역이라 하겠다. 새동산장로교회도 자체 성전이 아닐 뿐만아니라, 재정상태가 열악한 상황을 미국 감리교회를 시무하시는 일본계 아메리칸인 요시마추 준[8] 목사님께서 특별한 배려로 렌트비용을 다른 지역의 3 분의 1 가격으로 절감해 주시는 혜택이 있기에 머물고 있는 실정이다.

[8]미국감리교단(UMC)목사이시며, 일본계 아메리칸 1.5 세이시다. 아시안이라는 공통점에 대한 장점 그 이상으로 예수그리스도의 동역자임을 입증시켜 주고 계신다. 아버님도 일본에서 현직 목사님이시다.

Ⅱ. 시행전략

1. 목적

예수 그리스도께서 피흘려 값주고 세우신 교회가 이민사회라는 특수한 환경과 한국적 사고의 특징, 더나아가 인간 이해의 부족으로 인한 다양한 아픔과 상처가 반복되고 있음이 현실이다. 따라서 이민성도들이 겪는 스트레스와 갈등으로 비롯된 분노의 감정이 가정과 직장과 사업장에서, 그리고 심각하게 교회 안에서 여러가지 모양으로 성숙되지 못하게 표출되며 교회가 분열되고 있다. 본 연구의 목적은 다음의 세 가지 사항을 통하여 교회의 분열을 방지하고자 하는데 있다.

1)의식

첫째, 그리스도인으로 연합과 일치를 몸소 행하는 삶을 갖도록 권면하는 일이다. 에베소서 4:1-3 "그러므로 주 안에서 갇힌 내가 너희를 권하노니 너희가 부르심을 입은 부름에 합당하게 행하여 모든 겸손과 온유로 하고 오래 참음으로 사랑 가운데서 서로 용납하고, 평안의 매는 줄로 성령의 하나 되게 하신 것을 힘써 지키라 몸이 하나이요 성령이 하나이니 이와 같이 너희가 부르심의 한 소망 안에서 부르심을 입었느리라." [9]

주님이 권면하신 말씀이기에 한인들 성도 스스로 분열하며, 디아스포라 그리스도인들로 자처할 필요는 없는 것이다. **두번째, 인간이해에 따른 분석을 함께 연구하는 일이다.** 따라서 분노 다스리기 문제를 생물학적, 신학적, 성서적, 교육심리학적, 사회학적, 정치경제학적 등으로 깊이 있게 연구하려 한다.

---

[9]큰글찬송가편찬위원회, *아가페큰글개역성경*, (서울: 아가페출판사.2004), 313.

시대 속에서 주님이 주시는 사명을 분명히 알아야 할 뿐 아니라 영적 전쟁이 치열하게 일어나고 있는 상황 가운데 가정과 교회가 피해를 입지 않도록 깨어 있어야 한다. 이것은 어느 시대와 장소를 막론하고 이민 역사가 이루어지고 있는 한 필연적으로 일어나고 있는 일들이기에 한인교회는 지금이라도 철저하게 연구하며 준비해야 한다. **셋째, 전문사역자를 초대하여 훈련을 받는 일이다. 하나님의 은사를 통해 준비 되어진 주의종을 통하여 합력하여 선을 이루어야 한다.** 교회 차원에서 다루어야 할 내용들이 있지만, 좀더 심층적인 문제들은 전문인에게 맡기고 도움을 받는 것이 효 과적인 지혜다. 주된 이유와 목적은 하나님의 나라와 의를 펼쳐나가는 건강한 이민 교회가 되어야 하기 때문이다.

*6 개월을 기점으로 사역의 시간표를 다음과 같이 정하였다.

1 월	성경적 분노다스리기 설교
2 월	성경적 분노다스리기 설교
3 월	소그룹성경공부 및 상담(개인 및 가족)
4 월	소그룹성경공부 및 상담(개인 및 가족)
5 월	전문사역자 분노세미나
6 월	전문사역자 분노세미나

2) 참여 활동

시대 속에서 마귀는 하나님의 자녀들을 어떻게 하면 무저갱으로 몰아 넣을까 하는 간교한 계략을 세워, 성도들이 하나님의 뜻을 망각하고 스트레스로 인한 분노 속에 휘말려 서로에게 깊은 상처와 아픔을 전해주며 교회 분열을 하도록 만든다. 교회는 마귀의 속임수에 결코 넘어가서는 안된다. 하지만 영적 통찰력을 상실하도록 교묘하게 유혹하고 미혹하는 사단의 전략은 낯선 이민의 삶 속에서 더욱 활발하게 일어나고 있다. 따라서 교회는 다음과 같은 적극적인 참여를 통해 슬피 울며 이를 가는 아픔을 겪지 않도록 해야 한다.

①예배의 적극적인 참여이다.

예배를 통하여 예수그리스도의 복음과 성례전의 의미를 온전히 깨닫고, 하나님의 창조와 구속의 은혜를 확신하며 현재 성도가 살고 있는 이 시대를 분별하는 가운데 자신에게 부여된 사명을 고취하는 일은 매우 중요하다. 따라서 예배를 귀중히 여기는 마음은 성령님을 온전히 의지할 때 가능하다. 예배안에 온전한 회복이 있음은 두 말할 나위도 없다.

②지역사회 참여 및 선교사역에 동참하는 일이다.

그리스도인들의 열매인 전도는 ‘사회참여’와 함께 ‘선교’를 이루는 하나의 요소이기 때문이다.[10]

---

[10]David J.Bosch, *세계를 향한 증거,* 전재옥 역 (서울: 두란노, 1993), 32.

③교회내 상담교실에 적극적으로 동참하는 일이다.

먼저는 각자 처한 상황과 문제의 성격에 맞추어 자신에게 맞는 교회내의 운영 모임인 상담 교실을 찾아가는 일이다. 상담 교실을 통하여 현재 주어진 여건 속에서 지혜롭게 그 문제를 해결해 나가는 현명함을 선택하는 일이다.

3) 구조 개혁

상담교실을 운영해 나가는데 있어 다음의 구조 개혁은 필수적이다.

①교회 조직은 그대로 운영하되 상담교실 리더는 교역자가 아니어도 된다.

각 분야에 전문지식과 은사를 가진자가 상담을 하되, 사회전반에 걸쳐 대두되는 청소년 상담이나 부부상담,그리고 직업알선 및 사업투자, 건강, 이민법, 상법, 형법,등 다양한 사회문제에 대해 상담이 필요할 때 전문가에게 안내하는 사역을 한다.

② 상담리더 모임은 담임목사와의 관계 속에서 성경적 훈련을 받는다.

성령의 인도하심을 받으며 시대 속에서 하나님께서 어떻게 역사하시기를 기대하시는지 성경을 통해 지혜와 명철을 얻는 일은 필수적인 일이다. 아무리 전문지식을 갖고 있다 할지라도 하나님의 선하신 뜻을 순종하며 상담교실을 운영하는 일은 중요하다.

③ 상담교실 리더들은 정기적인 기도모임을 가져야 한다.

기도모임을 통해 ‘썩는 양식을 위하여 일하지 말고 영생하도록 있는 양식을 위하여’ 일해야 함을 알 수 있기 때문이다. 이 일은 성령님의 도우심 속에서 일어나기 때문에 성령의 인도하심을 받아야 한다. 성령의 치유와 회복은 인간의 소망이기도 하겠지만, 하나님 아버지의 뜻이다. 성령은 하나님의 거룩한 영으로 ‘모든 선한 생각과 순결한 소원과 사람들 속에 있는 거룩한 계획의 원천’이시기 때문이다.[11]

2. 목표 설정

1) 의식

교회내 소그룹 상담교실을 통해 건강한 이민가정과 사회 및 교회생활을 목표로 한다. 분노 다스리기 훈련은 무엇보다도 담임 교역자와 교회 동역자들 그리고 전문 목회 상담가의 도움을 받으며, 함께 해야하는 실제적인 사역이다. 이것은 교회가 감당해야 할 사명 즉 예배, 교육, 친교, 봉사, 선교등을 이룰 수 있는 발판을 이룰 수 있다.

2) 참여활동

각종 토론 및 분노다스리기 세미나, 그리고 다양한 책읽기, 설교, 성경공부등을 통하여 상담교실 운영을 위한 실제적인 훈련의 효과를 얻는데 교회는 환경을 열어 준다.

[11]미국장로교헌법, *제1부 신앙고백서,* (PCUSA총회: 사무처발행, 1993), 180.

7 월	선교지 방문(국내)
8 월	선교지 방문(국외)
9-10 월	소그룹 성경공부(치유,회복)
11-12 월	소그룹 성경공부(전도)

3) 구조개혁

예배의 개혁을 통해 교회내 상담교실 운영이 보다 효과적으로 진행되도록 하며, 교회 조직을 무너뜨리기 보다는 효과적인 소그룹모임과 훈련을 받을 수 있는 구조로 환경을 열어준다. 상담 교실을 위한 모임시간 및 장소는 교회 전체적으로 협조하는 구조로 진행된다.

1-3 월	직업적 구별 및 인적자원 관리
4-6 월	예배 및 상담교실내에 멘토링 의식개혁
7-9 월	인적 자원 및 상담교실운영 관리점검
10-12 월	정기적 훈련 개편 및 평가

Ⅲ. 일정표

기간	상담교실반	훈련내용	평가	기타
1 월	종류별 구분	설교집중 및 성경공부	전체 참여기간 문제파악	관심분야신청 성경통독,Q.T 기도회
2 월	여성반, 남성반 중,고등부,대학 및 청년반	설교집중 및 독서토론회 성경공부	설문지를 통하여 반별 심리상태 점검	반별 기도회,성경통독,Q.T
3 월	상동(반별 자체 리더중심)	소그룹 성경공부	상담의 구체적 사항을 정리	반별기도모임, 성경통독,Q.T

4월	상동(반을 세분화)	소그룹성경공부	각반별 진행된 사항들 점검	기도제목 구체화,성경통독,Q.T
5월	상동(3인1조 특수하게 반을 나눔	전문인 초청 세미나	불가능한 문제들 기도표 작성	반별기도모임, 성경통독,Q.T
6월	상동(분석팀운영)	전문인 초청 세미나	개인별 평가 문제점검	반별기도모임, 성경통독,Q.T
7월	상동(실행훈련 반별해외선교)	성경공부 및 단기선교	상호의견 교환 중간평가회	반별기도모임, 성경통독,Q.T
8월	상동(실행훈련 반별지역선교)	성경공부 및 지역선교	정보에 대한 정리 및 보충	반별기도모임, 성경통독,Q.T

9월	상동(소그룹성경공부)	성경공부 자료보충 정리	상호지원 및 정보제공	반별기도모임, 성경통독,Q.T
10월	상동(소그룹성경공부)	성경공부 단계별 정리	자료 보충 및 정리	반별기도모임, 성경통독,Q.T
11월	상동(소그룹성경공부)	성경공부 단계별 정리	문제해결의 구분 및 정리	반별기도모임, 성경통독,Q.T
12월	상동(소그룹성경공부)	성경공부 평가회	전체평가	반별기도모임, 성경통독,Q.T

Ⅳ. 연구조사

1. 생물학적 접근

1)의학을 통한 분노

사람의 마음과 행동을 주관하는 곳이 뇌라는 생각에 이의를 제기할 현대인은 아마도 없을 것이다.[12] 기원전 13 세기의 고대 이집트인들은 사람의 영혼이 내장과 심장에 깃들어 있다고 믿었다. 고대 이집트인들 뿐만아니라 고대인들 대부분에게 공통된 생각이었던 것 같다. 고대인들은 사람의 영혼이 몸속에서 순환한다고 믿었으며, 이러한 믿음 때문에 온몸을 돌고 있는 피와 영혼은 불가분의 관계에 있다고 믿었다. 사람들은 피를 많이 흘리게 되면 죽게 된다는 사실에 의해 강화되었으며, 자연히 혈액 순환의 중추인 심장이나 혈관이 매우 잘 발달되어 있는 간이 영혼의 주거지로서 그들의 마음을 주관할 것이라는 빗나간 생각을 갖도록 만들었다.[13]

한자 문화권에 있는 동양인들이 혈액 순환의 중추를 심장, 즉 '마음의 장기(臟器)'라고 부르는 것도 이러한 고대인들의 공통된 영혼관의 흔적들이 아닌가 한다.[14]

---

[12] 심신이원론(心身二元論):마음은 몸과 독립된 존재로서 몸의 상태 변화에 관계 없이 독자적인 통합성을 유지하는 이론. 심신일원론(心身一元論):마음은 몸과 독립된 존재로서가 불가분리의 관계임을 입증하는 이론이다. 뇌가 단순히 마음을 담고 있는 그릇이 아니라 마음을 만들어내고 통제하는 기관임을 입증하는 이론이다.

[13]최정훈외, *인간행동의 이해-심리학-,* (서울: 법문사, 1995), 32.

[14]Ibid., 33

마음의 생물학적 토대를 내장에서 뇌로 옮기도록 하는데 결정적인 공헌을 한 사람들은 의학자들이었다. 기원전 4 세기에 이미 뇌가 모든 정신현상을 지배하는 중추기관이라는 굳은 신념을 갖고 있었다.[15]

"쾌락, 기쁨, 웃음은 물론 분노, 슬픔, 고통, 비애, 눈물도 다른 곳이 아닌 뇌에서 발생된다"고 주장하면서 "사람들은 뇌를 통하여 보고, 들으며 추한 것과 아름다운 것, 유쾌한 것과 불쾌한 것, 선한 것과 악한 것을 구별하게"된다는 기록을 남기고 있다.[16]

뇌가 정신작용을 주관하며 그것을 맡고 있는 부위가 뇌실이 아니라 신경세포로 구성된 뇌조직 자체라는 것이 정설로 등장하게 된 것은 현미경이 발달하여 신경조직을 직접 관찰 연구할 수 있게 된 현대 생물학의 등장 이후이다. 현대 생물학이 발달함에 따라 우리의 몸은 수없이 많은 세포들의 집합체이며 이들 각 세포체들은 신경과 내분비선을 통하여 다른 세포체들과 유기적인 관계를 맺음으로써 통합된 질서를 유지한다는 개념이 싹트게 되었다. 수 없이 많은 다양한 종류의 세포들로 구성된 하나의 유기체에 통합된 질서를 부여하는 신경의 총사령부는 물론 뇌이다. 뇌는 온몸 각 곳에 그물처럼 퍼져나가 있는 신경을 통하여 우리 몸에서 일어난 신체적 변화에 관련된 정보를 수집하여 그것을 분석한 다음 우리 몸의 각 부분들이 수행해야 될 일에 관한 명령을 내려 보낸다.

---

[15]뇌가 마음을 주관하는 부위라는 것을 좀더 직접적으로 확인하고 한 걸음 나아가서 뇌의 부위에 따라 뇌가 맡고 있는 마음의 기능이 다를 수 있다는 것을 확인하기 위하여 현대 의학에서 비교적 최근에 연구되었다. '분리된 뇌'로 두 개골을 열고 보면 마치 호두속과 같이 주름이 많은 두개의 반구가 머리 앞 쪽에서 뒷 쪽으로 깊게 파인 골을 따라 나란히 마주 놓여 있는 형상을 하고 있다. 이 두개의 반구를 대뇌 반구(cerebral hemisphere)라고 부르며 왼쪽 반구와 오른쪽 반구를 각각 좌반구와 우반구라 부른다.

[16]최정훈외, *인간행동의 이해-심리학-,* (서울: 법문사, 1995), 33.

뇌에 대한 이와 같은 현대 생물학적 관점은 곧 정신작용의 본질을 규명하려는 심리학자들에게 지대한 영향을 주게 되었다.[17]

신경의 기본단위는 뉴런(neuron)이라 불리우는 세포인데 그 크기가 매우 작아 배율이 높은 현미경을 통해서만 관찰이 가능하다. 뉴런의 기능은 기본적으로 수상돌기나 세포체에서 신경정보을 전달받아 그 정보를 축색돌기를 거쳐서 다른 뉴런에 전달하는 것이다.[18]

사람의 신체를 구성하고 있는 대부분의 세포들이 그렇듯이 복잡미묘한 신경정보처리를 맡고 있는 뉴런도 매우 약한 연성조직들로 구성되어 있다. 다른 뉴런에 분비되어 그 뉴런의 활동전위 발생을 직접적으로 증가시키거나 감소시키는 생화학적 물질을 신경전도물질(neurotransmitters)이라고 부른다. 초기에는 신경전도물질에 오직 아세틸콜린(acetylcholine)한 가지만이 존재하는 것으로 알려져 있었다. 그러나 요즈음에 와서 다양한 신경전도물질이 존재한다는 것이 밝혀지게 되었다. 예를 들면 노어피네프린(norepineohrine), 도파민(dopamine), 쎄르토닌(serotonin), 히스타민(histamine)같은 것들이 있다.[19]

---

[17]최정훈외, *인간행동의 이해-심리학-,* (서울: 법문사, 1995), 34.

[18]마음의 본질을 이해하기 위해서 뇌의 해부학적 구조와 기능을 이해하는 것이다. 뇌는 우리의 성격은 물론 우리가 학습과 경험에 의해 터득한 모든 지식을 저장하고 있으며 그것을 바탕으로 우리가 세상을 이해하고 환경에 적응할 수 있도록 해준다. 뇌는 우리 몸에 그물처럼 퍼져 나가 있는 신경을 통하여 우리 몸을 지배한다. 뇌를 사령부로 삼고 있는 우리의 신경계통은 위계적으로 잘 짜여진 하나의 매우 복합적인 구조이다. 하나의 조직이 어떤 부서들로 구성되어 있으며 조직표를 놓고 각 구성원과 부서의 역할과 기능이 무엇인지를 알아 보아야 한다. 우리의 신경계통을 구성하고 있는 구성원은 ‘뉴런(neuron)’이다.

[19]Ibid., 45.

신경계통은 사람의 몸에 있는 뉴런들로 이루어진 신경정보처리 및 전달체계를 일컫는데 크게 중추신경계와 말초신경계의 두 부분으로 나뉘어진다. 중추신경계는 뇌와 척수 속에 있는 뉴런들로 구성된다. 뇌는 신경계통의 사령부로서 말초 신경계의 감각뉴런으로부터 감각정보를 입력 받으며 운동뉴런을 통해 신체근육에 운동명령을 하달한다. 사람의 몸이 하나의 유기체로서 기능할 수 있는 것은 바로 이와 같은 뉴런의 정보전달능력과 신경계통의 체계적인 조직 덕분이다.[20]

말초신경계의 뉴런들은 보통 여러 개가 함께 모여 신경을 이룬다. 신경은 한 방향으로 나란한 뉴런들의 축색섬유(axonfiber)들이 하나의 막에 싸여진 것을 일컫는다. 말초신경계를 이루고 있는 신경들은 크게 체신경(somatic nerve)과 자율신경(autonomic neuve)으로 분류된다.[21]

체신경(somatic nerve)은 골격에 붙어 있는 수의근과 각종 감각기에 연결되어 있어 감각과 운동을 주관하며, 자율신경은 각종 장기와 내분비선에 연결되어 있어 소화계통과 내분 비계통의 기능을 조절하고 혈관의 벽에 있는 평활근(smooth muscle)과 심장근의 이완과 수축을 관할한다.[22]

---

[20]최정훈외, *인간행동의 이해-심리학-,* (서울: 법문사, 1995), 46.

[21]사람의 신체를 구성하고 있는 대부분의 세포들이 그렇듯이 복잡미묘한 신경정보처리를 맡고 있는 뉴런도 매우 약한 연성조직들로 구성되어 있다. 우리 몸의 뉴런은 뼈나 근육, 질긴 막들로 보호받고 있어서 각종 외상(外傷), 내상(內傷), 질병에 의해 손상을 입어 죽지 않는 한 사람이 생존하는 만큼 살 수 있다. 뉴런의 각 부분들이 마모가 되면 계속 새 것으로 대치 된다. 대치되는 모든 부품들은 뉴런의 세포체에서 만들어져 축색운반(axonaltransport)이라고 불리우는 비교적 느린 이행과정을 거쳐 마모나 손상을 입은 부위에 보내지게 된다. 뇌 속에 있는 세포의 크기는 그 길이가 몇 cm 에 불과하지만 축색돌기의 길이가 세포체로부터 1m 가 넘기도 하는 말초신경계에서는 새 부품이 목적지까지 도달하는 데 수주일이 걸리기도 한다.

[22]Ibid., 46. 체신경은 뇌신경과 척수신경으로 구분된다. 머리와 목 부분에는 눈,코,입,귀,안면, 심장과 혈관의 감각세포나 근육에 연결되어 있는 12 개의 신경이 있는데 이들 신경은 직접 뇌와

체신경은 감각섬유와 운동섬유라는 기능이 서로 다른 두 유형의 섬유로 구성된다. 감각섬유는 피부에 있는 감각세포들에 연결되어 있어 감각정보를 감각세포로 부터 척수나 뇌에 전달하는 기능을 담당하고 운동 섬유는 이와 달리 척수나 뇌로부터 근육세포에 정보를 전달하는 기능을 담당한다. 감각섬유와 운동섬유는 뇌에서 본 신경정보의 전도 방향을 기준으로 각각 구심성섬유와 원심성섬유라고 부르기도 한다.[23]

자율신경은 서로간의 길항작용을 통해 대부분의 장기와 분비선을 통제하는 교감신경계와 부교감신경계로 구분된다. 교감신경은 대개 위기나 스트레스 상황에 대처 하는데 주로 관여하며 부교감신경은 소화작용과 같은 일상적인 생존기능을 유지 하는데 관여한다. 사람이 위기에 처했을 때 갑자기 강한 정서상태가 유발되면서 심장의 박동과 호흡이 빨라지고 혈압이 오르며 소화작용이 억제되는 것은 교감신경의 작용에 의한 것인데 위기가 끝난 다음 이러한 교감신경의 효과를 상쇄시켜 사람의 정서와 각종 장기의 생리적 반응들이 평상을 되찾도록 해주는 것은 부교감신경이다.[24]

연결되어 있어 뇌신경(cranial nerves)이라 부른다. 뇌의 밑 부분에 있는 신경들은 척수에 연결되어 있기 때문에 척수신경(spinal nerves)이라 한다. 척수신경은 등뼈의 마디를 따라 31쌍이 있다.

[23]최정훈외, *인간행동의 이해-심리학-,* (서울: 법문사, 1995), 47.

[24]Ibid., 48. 자율신경은 중추신경계의 여러 영역들로부터 기원된다. 일반적으로 중추신경계에서 기원된 자율신경은 체신경과 달리 신경전도의 최종 목적지인 장기나 내분비선과 단 한번의 시냅스를 통해 직접 연결되지 않고 여러짤막한 뉴런들과 수차례의 시냅스를 거친 뒤에 연결된다. 교감신경계에 속하는 어떤 신경로들은 대뇌피질이 감각영역에서 시작되어 뇌의 여러 부위들을 거쳐 척수로 이어진 다음 다시 척수 밖에 있는 교감신경절에서 시냅스를 한번 더 이룬 뒤 최종 목적지에 도달하게 된다. (1)교감신경계:교감신경계의 뉴런들은 척수의 중심부에서부터 빠져나온다. 각 뉴런들은 척수와 나란히 연쇄를 이루고 있는 교감신경절 속에서 한번의 시냅스를 이룬다. 교감신경절의 연쇄는 척수의 양쪽으로 두 개가 있다. 교감신경절을 떠난 축색 중 어떤 것들은 그것이 관여하는 장기에 직접 연결된다. (2)부교감신경계: 부교감신경들은 척수의 맨 아래쪽이나 직접 뇌에서 연장되어 나온다. 미주신경(vagus nerve)은 뇌신경 중의 하나로서 뇌에서 직접 연장되어 나오는 부교감신경이다. 뇌신경들은 그것들이 기원하는 부근의 머리와 목 부분을 관할하지만 미주신경만은 긴 축색들을 내보내 심장, 폐 및 소화기관의 부교감 통제를 맡는다.

중추신경계는 뇌와 척수로 구성된다. 척수의 주된 기능은 신체와 뇌를 잇는 신경정보의 통로 역할을 하는 것이기 때문에 그 구조가 뇌에 비하여 훨씬 간단하다. 반면에 우리의 뇌는 신경계통의 사령부로서 수없이 많은 각종 신경정보를 처리하기 위한 매우 복잡한 구조들로 이루어져 있다.[25]

사람의 마음을 진정으로 움직이게 하고, 깨달음을 생생하게 하는 일에 감정이 개재한다는 것을 과학적으로 이해하게 된 것은 그리 오래지 않다. 사람들의 뇌가 척추의 가장 끝부분에 연결되어 있는 뇌간을 중심으로 한 ‘중심핵’과, 뇌를 보호하는 뼈 밑에 가장 넓게 존재하며 흔히 뇌를 그릴 때 겉으로 드러나 보이는 ‘대뇌’즉 신피질로 구성되어 있다는 것은 오래전부터 알려져 왔다. 그러던 중, 이 대뇌 속 깊은 곳, 중심핵과 대뇌사이에 그 기능과 구조가 따로 분별될 수 있는 기관이 존재한다는 학설이 지난 20 세기 중엽 부터 본격적으로 등장했다.[26]

[25]최정훈외, *인간행동의 이해-심리학-,* (서울: 법문사, 1995), 47. 1)척수(脊髓: spinal cord)는 직경이 약 2㎝ 이며 염주알을 꿰듯 척추뼈들의 가운데를 지나 뇌에서 엉덩이가 있는 곳까지 어어지는 신경조직이다. 척수의 단면 한가운데에는 나비 모양의 “회질(gray matter)”이 “백질(white matter)”에 싸여 있다. 회질을 이루고 있는 것은 대부분 세포체이며 백질을 이루고 있는 것은 척수의 위, 아래, 또는 옆으로 횡단하는 신경세포들의 수초에 싸인 축색돌기이다. 척수는 우리 신체와 뇌 사이의 정보교신을 위한 통로 역할 이외에 척수반사와 관계된 감각뉴런과 운동뉴런의 연결처를 제공한다. 2)뇌: 척수는 두개골의 아래쪽에 나 있는 구멍을 통하여 뇌와 연결된다. 척수의 윗부분과 뇌의 바닥부분은 엄격히 나뉘어지지 않으며 다른 모든 뇌 부분에서처럼 부위 변화가 점차적으로 일어난다. 척수의 윗부분은 두개골의 구멍을 지나면서 두 개골을 꽉 메우고 있는 여러 뇌 조직들을 받치고 있는 외기둥과 같은 뇌간(腦幹:brain stem)으로 이어진다. 뇌간에서 몸의 왼쪽 부위를 맡고 있는 대부분의 감각 및 운동섬유는 뇌의 오른쪽으로 건너가고 몸의 오른쪽 부위를 맡고 있는 대부분의 감각 및 운동섬유는 뇌의 왼쪽으로 건너 가게 된다. 왼쪽 뇌는 몸의 오른쪽을 지배하고 오른쪽 뇌는 몸의 왼쪽을 지배한다.

[26]신경해부학자들은 각 대뇌반구의 신피질을 네 개의 영역 또는 엽(葉:lobes)으로 나눈다. 이들 네 개의 대뇌엽들은 머리 앞쪽의 전두엽(前頭葉:frontal lobe),정수리의 두정엽(頭頂葉:parietal lobe),뒷쪽의 후두엽(後頭葉:oceipital lobe),옆쪽의 측두엽(側頭葉:temporal lobe)으로서 중심구(中心溝:central sulcus)나 측열(側裂:lateral fissure)과 같은 경계선들에 의하여 서로 구분된다. 구(溝)는 대뇌피질 표면의 굴곡 가운데 얕게 패인 골을 말하며 열(裂)은 깊게 패인 골을 말한다. 중심구는 머리의 정수리 부분에서 측두엽 쪽으로 이어지며 대뇌 반구를 전후로 가르는 얕은 골이며 측열은 측두엽을 휘돌아 뒤로 이어지는 깊은 신피질의 기능에 대한 지식은 현대의 뇌수술기법에 의해 크게 확장되었다. 캐나다의 신경외과의사인 Wilder Penfield 는 뇌수술 동안 환자가 의식을 유지할 수 있는 기법을 완성했다.

대뇌의 가장 자리에 존재한다 하여 명칭도 '변연계'라고 불리는 이 기관의 존재를 주장한 이는 미국의 신경의학자 폴 매클린이고, 이런 그의 이론을 '삼중 뇌 이론'(triune brain theory)이라 한다. 이제는 이 이론이 널리 받아들여지고 있는데, 감정을 설명하기 위해서도 이 이론은 매우 중요하다.[27]

변연계는 해부학적인 면에서보다 기능면에서 묶어 볼 수 있는 여러 신경 구조들의 집합체로서 해마(hippocampus), 편도체(amygdale), 중격(septum)등을 포함한다. 이 구조들은 정서 반응을 일으키고 조정하는 역할을 맡고 있다.[28]

뇌의 중심핵이 신체의 생리작용과 생존에 필요한 원초적인 기능을 담당한다면, 변연계는 이에 더하여 원시적인 기억, 사고, 감정작용에 관여한다.[29]

---

[27] 안석모, *목회와 신학-감정을 이해하면 치유의길이 보인다.* (서울: 두란노, 2003,). 91. 신경해부 학자들은 뇌를 보통 후뇌(後腦),중뇌(中腦),전뇌(前腦)의 세 부분으로 나눈다. 그러나 성인의 경우 뇌의 대부분이 전뇌이며 그 나머지가 후뇌이기 때문에 이러한 구분이 별 의미를 갖지 못한다. 이같이 뇌를 셋으로 구분하여 보는것은 하등 척추동물들에서 뇌 기능과 이를 맡는 뇌의 구조들을 셋으로 나누어 볼 수 있기 때문이다. 즉, 후뇌는 운동 균형과 조절을 맡으며, 중뇌는 시각을 맡고, 전뇌는 취각을 맡고 있다. 인간의 뇌는 이와는 전혀 다른 구성을 가지며 훨씬 더 복잡하지만 태아의 신경계통이 발달되는 과정에서 머리 부분에 세 개의 서로 구분되는 큰 덩어리들이 나타나는 것을 보면 발생학적으로 인간도 뇌가 세개로 구분되어 있음을 알 수 있다. (1)후뇌(後腦:hindbrain)후뇌는 연수(延髓:medulla)와 뇌교(腦橋:pons) 및 소뇌(小腦:cerebellum)로 이루어진다. 연수는 호흡,심장박동,소화와 같은 생명유지에 필요한 매우 중요한 비수의적 기능을 통제한다. 뇌교는 신경이 뇌의 한 부분에서 다른 부위로 통과하는 중간 정거장과 같은 기능을 주로 맡고 있다. 소뇌는 뇌교의 뒷쪽에 엎혀 있는 듯이 자리잡고 있으며 주름이 매우 발달한 계통발생학적으로 매우 오래된 구조로서 신체의 평형과 근육의 긴장도, 특히 섬세한 감각과 운동의 협응기능을 맡고 있다. (2)중뇌(中腦:midbrain)는 연수 위쪽으로 이어지는 뇌간 부위이다. 인간을 포함하는 영장류에서 중뇌는 눈 운동을 통제한다. (3)망상체(網狀體:reticular formation)는 뇌간, 즉 후뇌와 중뇌에 걸쳐 퍼져 있는 매우 복잡한 신경세포들의 연결망이다. 수면과 각성에 매우 중요한 역할을 담당하고 있다. (4)전뇌(前腦:forebrain)는 간뇌와 중뇌의 두 부분으로 구성되어 있다. 간뇌는 시상이라는 뇌의 중심선상에 양쪽으로 볼록하게 나와 있는 매우 큰 구조와 시상하부라는 구조를 포함한다. 종뇌는 보통 대뇌라 부르며 대뇌피질,기저신경절,변연계등의 구조로 구성되어 있다. 대뇌피질 밑쪽에는 주로 운동조절에 관여하는 기저신경절과 정서반응을 조절하는 변연계가 있다.

[28] 최정훈외, *인간행동의 이해-심리학-,* (서울: 법문사, 1995), 57. 변연계가 정서 조절의 중추라는 증거 중의 하나가 정신병 가운데 가장 심각한 정신분열증 환자에게서 발견된다. 변연계는 중뇌로부터 신경전도 물질로서 도파민을 포함하고 있는 선경섬유를 받는데 숨진 정신분열증 환자의 변연계에서 비정상적으로 과다한 도파민이 발견된다. 이것은 변연계의 도파민이 정신분열증과 관련된다는 것을 암시한다. 변연계는 정서 조절의 기능 이외에도 기억과정과 밀접하게 관련된 것으로 알려져 있다.

변연계의 정서 조정 역할은 최근 동물들을 대상으로 한 실험 연구들에서 많이 밝혀졌다. 이 실험들에 의하면 편도체나 시상하부의 특정 부위에 전극을 꽂고 전기적으로 자극을 하면 동물들이 격노하며 날뛰는 행동을 보이게 된다. 예를 들어 고양이는 쉿소리를 내며 이빨과 발톱을 드러낸다. 편도핵을 파괴하면 거의 모든 동물들이 양순해져 전혀 공격 성향을 보이지 않게 된다. 반면에 중격 부위를 수술에 의해 절제하면 공포와 불안 반응이 증가하게 된다. 성욕과민이나 감퇴와 같은 성적 이상도 변연계의 여러 부위의 손상과 밀접히 관계된다. 아마도 가장 흥미있는 연구 발견 중의 하나는 변연계 및 그와 관계된 시상하부에 쾌락중추가 있다는 것이다.[30]

사람의 신체 내부에 대한 일부감각을 제외한 모든 감각은 외부세계의 사물들로부터 반사되거나 발산되어 나오는 여러 형태의 에너지들이 사람의 감각 기관을 자극함으로써 발생된다. 예를 들어 시각에서는 물체의 표면에서부터 반사되어 나오는 광선이 망막 위에 상을 맺으면서 망막에 있는 시감각 세포를 자극한다. 청각의 경우에는 공기의 밀도 변화를 통해 확산 되어 나가는 에너지가 고막을 진동시키고 이 진동이 내이(內耳)에 있는 청각 세포들을 자극한다. 감각의 중추가 뇌에 있으며 뇌는 감각 기관에서부터 그것에 이르는 뉴런들에 의해서만 외부 세계에 대한 정보를 수집할 수 있다는 것이 인식된 것은 19 세기 이후 부터다.[31]

---

[29]안석모, *목회와 신학-감정을 이해하면 치유의길이 보인다.* (서울: 두란노, 2003,). 91. 측두엽과 변연계의 해마, 전두엽을 잇는 회로가 기억 형태의 전환 기능을 맡을 가능성이 확인 되고 있다.

[30]최정훈외, *인간행동의 이해-심리학-,* (서울: 법문사, 1995), 57. 대뇌의 특정한 부위가 특수한 정신작용을 맡고 있다는 현대의 신경 해부학적 및 생리학적 연구발견은 이장의 첫머리에서 제기했던 심신 문제의 이해에 새로운 가능성을 기약한다. 두뇌의 각 부위가 특정한 행동이나 마음의 작용을 주관한다는 것은 곧 그 부위의 해부적 구조와 신경회로, 신경생리 작용의 특성을 이해함으로써 그 행동이나 마음의 발생 원리를 이해 할 수 있다는 것을 암시한다.

[31]Ibid., 43.

인간의 감각과 지각 및 사고 행동 작용은 단순히 뇌의 특정구역만 작용하는 것이 아니라 뇌의 여러 부분이 합동하고 연합하여 일을 수행하는 것이므로 인간의 모든 감각 및 지각인지, 판단, 행동 작용에 편도체를 통한 이러한 감정적 색채가 스며들지 않을 수 없게 되어있다.[32]

인간의 신체 내부의 각 기관들은 감정에 밀접한 관계가 있음을 살펴 보았다. 특히, 분노 감정에 영향을 주는 뇌를 비롯한 각 신경세포들은 대단히 조심히 다루어야 할 기관들임에 틀림없다. 생물학을 기본으로 하고 있는 현대의학은 단순히 육신의 병을 고치기 위함만이 아니라 우리의 정서와 그로인한 감정상태들을 점검하는데 매우 중요한 역할을 하고 있다. 서양의학과 다르게 동양의학은 감정상태를 어떻게 다루고 있는지, 또한 분노를 어떻게 표현하고 있는지 살펴보자.

2)한의학을 통한 분노

한의학에서 화(火)는 인제 내에서 곡기 또는 원정(元精)을 소모하여 정신적, 물질적 에너지를 발산하는 과정, 또는 이를 관장하는 추진기능과 기능 항진된 상태, 또는 그 결과, 또는 이를 초래할 수 있는 원인이라 한다.

[32] Andrew D. Lester, *The Angry Christian,* (Louisville, Kentucky: WJK, 2003), 85. 한 가지 놀라운 사실은 뇌 속에 많은 뉴런들이 태어날 때 이미 모두 갖춰져 있다는 것이다. 자궁 속에서 수정된 단일세포가 엄청난 속도로 성장하여 우주의 경이라고 일컫는 인간의 두뇌를 불과 아홉달만에 완성하는 것이다. 하나의 수정란에서 우주의 경이라고 불리우는 인간의 뇌가 출현할 수 있게 되는 배후의 열쇠는 유전인자가 쥐고 있다. 유전인자는 마치 자동차를 만들 때 각 부품들이 미리 정해진 설계도에 의해서 조립되듯이 모든 신체조직의 구성을 결정하는 일종의 설계도로서 사람의 키,피부색,눈의 색깔과 같은 외형적인 특징 뿐만 아니라 뇌를 포함한 신경계통,감각기관,내장 및 근육 같은 신체조직의 구성특징을 결정한다. 유전이 사람의 지능,성격,행동특성, 사고방식등에 미치는 효과가 오래 전부터 연구되어 왔다.

음양오행(陰陽五行)의 운기적(雲氣的)인 의미 외에도 생명활동의 원동력이라 할 수 있는 생리적인 화와 함께 각종 병리적 기능이 과도하게 항진된 병인. 병이적인 화로서 다양하게 이해하였다.[33]

화병에 대하여 한의학적 개념에서는 화병이란 주로 마음이 원인으로 작용하여 발생되는 심신증의 영역으로 간주하면서 심리적 쇼크나 정신적인 갈등에 의해서 뇌에 기질적인 변화가 없이 일어나는 정신적 혹은 신체적인 증상을 수반하는 병이라고 정의 한다.[34]

한방에서는 인감의 감정을 희(喜), 노(怒), 사(思), 우(憂), 비(悲), 공(恐), 경(驚)등 7 가지로 구분한다. 기쁨, 분노, 생각, 근심, 슬픔, 두려움, 놀램이다. 이러한 감정들은 오장육부(五臟六腑)와 연결되어 어떤 감정이 너무 지나치면 그 감정과 연 관된 장부가 손상돼 병이 난다고 보았다. 우선 '분노'는 간과 밀접한 관련이 있다. 한의학에서는 간을 노상간(怒傷肝)이라 부르는데, 노상간이란 말 그대로 분노 하면 간이 상한다는 의미다. 화가 나거나 스트레스를 받으면 숨이 가빠지고 혈압이 오르 면서 뻣뻣해지는 경험을 한 적이 있을 것이다. 이러한 현상은 상처 입은 간이 기혈 순환(氣血循環)을 방해하기 때문에 나타난 다. 또한 화로 뜨거워진 간의 기운이 위로 올라가 얼굴이 벌겋게 달아오르고, 눈이 충혈(充血)되기도 한다. 기혈순환이 안 돼 두통이 생기고 심한 경우에는 정신을 잃을 수도 있다.

---

[33]이영주. *화병(火病)의 원인과 예방대책에 대한연구,* (한세대 사회복지대학원 석사학위논문, 2005), 9.
[34]박진성, *화 및 화병의 의의에 관한 문헌적 고찰,* (원광대학교대학원 석사학위논문, 1996), 1.

화나 노여움은 간을 상하게 만들므로 화가 나면 빨리 풀어 버리는게 좋다.[35]

기쁨과 즐거움도 지나치면 화가 된다. 기쁨을 관장하는 장기는 심장이다. 심장은 오장육부의 중심이라고 해도 과언이 아니다. 심장은 단순히 신체의 중심이 아니라 마음의 중심이기도 하다. 심장의 '심'자가 마음 심(心)인 것도 무관하지 않다. 화가 간을 상하게 만든다면 지나친 기쁨과 쾌락은 심장을 상하게 한다. 즉 심기가 흩어져 면역력을 떨어뜨리고 심장의 열이 위로 올라가 얼굴을 붉게 만들고 혓바늘이 돋게 한다. 소화기능을 주관하는 비장(脾臟)은 생각에 약하다. 생각이 너무 많으면 밥맛을 잃거나 먹어도 소화를 잘못 시킨다.[36]

---

[35]http://blog.naver.com. 한방감정-감정을 다스려 오장육부를 강화하자.

[36]<분노의 감정이 지나침으로 발생되는 병> 1)다발성신경염(多發性神經炎:polyneurtis)-발끝저림 : 다수의 말초신경이 동시에 계통적 또는 계속적으로 장애를 받는 신경의 염증으로, 발끝에 감각장애, 힘이없고, 이완성마비,영양장애,기능장애, 발끝이 저리는 현상을 말한다.2) 다발성신경염(多發性神經炎: polyneurtis)- 손끝저림: 다수의 말초신경이 동시에 계통적 또는 계속적으로 장애를 받는 신경의 염증으로 손끝에 감각장애를 일으키고 힘이없이 축 늘어지는등 이완성마비, 영양장애, 기능장애 손끝이 저리는 현상. 3)도한(盜汗:night sweet)-수면중에 나오는 식은땀을 말하며, 통상적으로 생리적인 현상 도 있으나 보통은 병적으로 땀이 많이 흐르는 것을 말한다. 쇠약한 사람에게 많고, 결핵균의 독소가 혈관신경계의 기능에 이상을 일으켜 생긴다고 한다. 4)두통(頭痛:headache)- 머리가 아픈 증세로 원인은 다양하며 누구나 쉽게 겪는 통증이다. 압통점 위주로 터치하면 효과가 있다.5)뇌충혈(腦充血: encephalemia)-뇌의 혈액이 과잉집중되는 상태로서, 뇌동맥의 확장에 의하거나 뇌에서 유출되는 정맥혈의 환류장애가 원인이다. 흥분,다혈증,고혈압,두통,현기증,오심,구토,경련의식장애등 증상이 나타난다. 6)뇌빈혈(腦貧血:cerebral anemia)-일시적으로 뇌의 혈액순환이 나빠져서 생기는 증세로 갑자기 안색이 창백해지고, 입술이 파랗게 되며, 식은땀, 구역질, 현기증 등이 일어나며 심하면 의식을 잃고 쓰러지기도 한다. 저혈압증과 빈혈이 있는 여성에게 많이 발생된다.7)기능성소화불량(機能性消化不良:functional dyspepsia)-특별한 원인이나 질환없이 복부 팽만감과 통증등이 반복되는 질환으로 스트레스와 관련이 많다고 한다. 궤양형,가슴쓰린 역류형, 만성소화불량 증상도 나타내는 운동장애형도 있으나 정밀검사에는 별다른 증상이 나타나지 않는다. 8)고혈압(高血壓:hypertension)-정상범위를 넘어서서 지속적으로 높은 고혈압은 병명이라기보다 하나의 증세라고 보아야할 것이다. 혈압은 건강한 사람도 정신적인 흥분이나 운동으로 증가할 수 있고, 또 조금씩 차이가 있는 것이므로 얼마 이상의 혈압을 고혈압으로 보느냐에 대해서는 명확한 경계가 있는 것은 아니지만 임상적으로 안정시에 측정할 혈압으로서 최고혈압이 성인의 경우 15-160mmhg 이상 이고, 최저혈압이 90-95mmhg 이상을 고혈압으로 취급한다.9)무월경(無月經:amenerrhea)-월경이 있어야 할때 나타나지 않는것으로 생리적인것과 병적인것으로 구별한다. 영양실조나 생활환경의 격변 및 정신적 영향으로 기능장애가 일어날수도 있다. 10)발기부전(勃起不全)-남성 성기능장애의 일종으로 생식기가 발기되지 않거나 발기되더라도 성행위를 할 수 없는 상황을 말한다. 사회생활에서 무기력과 가정불화의 원인이 될 수도 있다.11)방광염(膀胱炎:cystitis)-방광의 염증으로 빈뇨, 요의촉박, 배뇨통 등으로 또는 혈노, 농뇨, 등이 나타나기도 한다. 특히 여성에게 많이 나타나며 원인은 약제, 결석, 이물질, 대장균,결핵균등 다양하다.12)부종(浮腫:edema)-신체조직의 틈사이에 조직액이

사상비(思傷脾) 즉 생각이 비장을 상하게 만들기 때문이다. 생각은 비장의 기운을 막아 가슴을 답답하게 만든다. 비기(脾氣) 가 오랫동안 열을 순환시키는 운화 기능이 떨어지면서 몸이 차가워져 각종 소화기 질환이 생긴다. 기혈순환이 잘 안돼 손발은 차면서도 얼굴에는 열이 몰려 여 드름을 비롯한 피부 문제가 나타나기도 한다. 근심은 폐를 상하게 한다. 폐는 다른 어떤 장기보다 피부에 직접적인 영향을 미친다. 폐가 건강하면 피부가 윤기가 흐르고 맑고 깨끗하지만, 폐가 약하면 피부에 각종 문제가 발생한다. 따라서 피부를 위해서라도 폐를 상하게 하는 근심, 우울함, 절망감 등 비관적인 감정들을 털어버린다. 한의학에서 말하는 신장은 단순히 해부학적인 콩팥을 의미 하는 것이 아니라 생식기와 내분비 계통을 포괄하는 기능을 가진 장기를 의미한다. 따라서 신장의 기능이 약해지면 생리통, 생리불순과 같은 자궁질환에 영향을 미치기 쉽다. 또한 신장의 기능은 젊음과 비례한다. 신체가 늙을수록 신장의 기능이 떨어지면서 기미나 주름을 만든다. 신장을 상하게 만드는 감정은 공포다. 뜻밖의 일을 당해 놀란 것도 공포에 해당한다. 잠깐 놀라거나 공포를 느끼는 것은 괜찮지만 오랜 시간 두려움을 느끼며 공포에 떨면 신장이 상하니 조심해야 한다. [37]

분노와 심혈관계 질환간의 관계에 대한 연구에서 관상동맥 환자집단이 비교집단에 비하여 분노 표출에서 점수가 높다는 것을 발견하였다. 분노를 억누를 때에

고인 상태로 부기를 느끼고 누르면 압흔이 생긴다. 원인은 다양하나 전신부종은 심장성, 신장성, 간성, 내분비성, 영양장애성, 등의 부종으로 나뉘며, 국소성의 부종은 혈관, 림프관의 폐색으로 인할 수 있다.
13)불면증(不眠症:insomnia)-습관적으로 수면을 취하지 못하는 경우인데, 짧은수면, 얕은수면,꿈을 많이 꾸는 수면등 양과질이 문제가 되나, 실제로는 불면이 아닌데 불면으로 생각하는 신경증 불면증도 많다.

[37] http://blog.naver.com. 한방감정-감정을 다스려 오장육부를 강화하자.

건강 문제들, 특히 심장혈관 질환과 관련이 있다고 하였으며, 동시에 높은 특성 분노를 가진 사람은 학업, 대인관계, 자존감에 부정적인 영향을 주고, 매우 역기능적인 방식으로 자신들의 분노를 표현하고 내적 혼란 및 고통을 유발하는 경향이 있다고 한다.[38]

한국에서는 주로 여성들이 많이 호소하는 홧병이라는 것이 있다. 감당하기 벅찬 정서적 아픔과 고통을 경험 한다고 여겨질 때 흔히 나타나는 현상으로 상복부의 통증을 호소하면서 이 통증으로 과도한 피로감, 불면, 갑작스러운 불안발작. 입맛이 없어지거나 소화가 안되고, 호 흡곤란, 발한 및 근육통 등을 들 수 있다. 한국 사회에서는 감정 표현, 특히 불쾌한 감정을 직접적으로 표현하는 것을 바람직하지 않게 여긴다. 즉 정서를 표현하기 보 다는 신체언어로 표현하는 것이 문화적으로 더 허용된 방법이다. 분노, 공격심, 죄 책감 같은 정서를 사회적으로 용납되는 의사소통 방식인 신체 증상을 통해서 전달하는 것이 있다고 본다. 특히 분노가 신체화 증상들과 관련이 있으며 특히 분노 억압이 신체화 장애와 관련이 있다.[39]

한의학은 감정이 인간의 신체 내부 기관들에게 영향을 주기 때문에 인간을 건강하게 또는 병들게 한다고 말한다. 특히 분노 감정이 육체를 병들게 할 뿐만아니라 내부 기관들의 질서를 무너뜨리는 역할을 하기 때문에, 혈액순환 및

---

[38]김혜란, *생활스트레스와 분노가 여성의 신체화에 미치는 영향*, (서울여자대학교 특수치료 전문대학원 석사 학위 논문, 2006)

[39]신체형 장애란 심리적 원인에 의해서 다양한 유형의 신체적 증상을 나타내는 정신장애로서 DSM-IV 에서는 신체형 장애를 신체화장애, 전환장애, 통증장애, 건강염려증, 신체변형장애 등의 하위유형으로 구분하고 있다. 이러한 장애를 지닌 사람들은 흔히 다양한 신체적 증상을 나타내지만 의학적 검사에서는 아무런 신체적 이상이 발견되지 않는다. 따라서 이러한 신체적 증상의 발생과 유지에는 심리적 원인이 기여하는 것으로 추정되고 있다. DSM-IV 에서는 신체형 장애를 신체화장애, 전환장애, 통증장애, 건강염려증, 신체변형장애 등의 하위유형으로 구분하고 있다.

피부까지도 많은 영향을 주고 있음을 말한다. 따라서 감정을 잘 다스리도록 주의를 준다. 이처럼 다양한 감정들, 그 가운데서도 분노감정이 교육심리학적으로 인간의 행동을 어떻게 지배하고 있는지 살펴보고자 한다.

2. 교육심리학적 접근

인간의 정서는 크게 다섯 가지 영역으로 구분된다. 구체적으로 인간의 정서는 일차적 정서, 감각자극과 관련된 정서, 자기평가와 관련된 정서, 타인과 관련된 정서, 미학적 감상과 관련된 정서로 나누어 볼 수 있다. 전반적으로 긴장의 수준이 높고 목표 지향적인 정서로는 분노, 공포, 슬픔 그리고 기쁨 등 네 종류가 있다. 분노는 자기가 달성하고자 하는 목표가 좌절되었을 때, 나타나는 정서로서 자신뿐만 아니라 자신의 가족, 친구, 집단 등이 상처를 받았다는 감정과 관련이 있다.[40]

개인이 현재 갖고 있는 감정상태를 정서(emotion)라 하는데, 정서는 다른 행동에 대한 원인이 될 수 있으므로 동기와 같은 기능을 하고 있다. 정서는 동기와 함께 인간이나 동물의 행동에 결정적인 요소로 작용하게 된다.[41]

---

[40] 최정훈외, *인간행동의 이해-심리학-,*(서울: 법문사, 1995), 99. 정서는 하나의 행동에 대한 동기로서 작용을 하게 된다. 사랑,분노,두려움,만족감,행복감,증오심,죄의식 등은 우리로 하여금 가만히 앉아 있게 하지 않고 무엇인가 그 정서에 상응하는 행동을 하도록 한다.

[41] Andrew D. Lester, *The Angry Christian,* (Louisville, Kentucky: WJK, 2003), 56.
동기(動機:motivation)는 인간이나 동물로 하여금 어떤 목적을 향하여 특정한 행동을 취하도록 유도 하는 상태라고 정의 할 수 있다. 동기는 어떤 특정한 목표를 향해 에너지를 동원하는 것이며 이러한 힘의 작용에는 반드시 역동적 측면과 방향이 포함된다. 따라서 오늘날 과학적인 심리학에서 취급하는 동기는 20 세기 초에 지배적이던 본능(instincts) 개념이나 기타 동기 및 학습심리학자들이 말하는 추동(drive)이나 요구(need)등의 개념과는 구별된다. 본능의 범주에는 유기체로 하여금 어느 일정한 방향이나 형식으로 행동하도록 규정하는 본유적인 생물학적 힘을 가리킨다. 본능의 범주에는 생식, 호기심, 반격, 도망, 획득, 다른 사람과 어울려 지내는 것등이 있다.

분노는 단순히 분노의 감정이 아니라, 세계를 분노라는 해석적 렌즈를 통하여 보게 하는 강력한 안경이나 굴절된 시각과도 같은 것이다. 바로 여기에 부정적 감정이 가지는 폐해의 심각성이 있다.[42]

분노는 적개심과 함께 사고 많은 중병의 주된 원인이다. 정신의 주된 파괴자이며, 비참함과 의기소침, 비능률과 아픔을 가져다 준다. 산업에 있어 작업시간의 손실과 재정적 손실등의 주요원인이기도 하다. 결혼생활의 갈등, 알콜중독, 부인의 불감증, 어린이의 반항, 신경이나 육체의 질병등을 일으킨다. 분노의 원인으로 불경스러운 일을 하는 것을 볼때 불의로 인한 분노가 있고, 목표미달로 방해하는 장애물에 의해 일어나는 좌절로 인해 일어나는 분노가 있다. 거절, 제지당함, 창피당함, 부당한 비난을 받을 때 위협과 상처로 인한 분노를 일으킨다. 매개체를 통해 타인의 행동에서 보고 들음으로서 분노가 학습되어지며, 분노가 미치는 영향들로는 부모의 태도 본보기, 가정 상태, 지각, 종교적 체험등이 있다.[43]

Neil A. S.에 의하면 어린이는 스스로 행복할 수 있는 삶을 살기 위해서 또는 주체적으로 살아갈 수 있는 능력을 키워 주기 위해서 감정적인 능력이 필요하다. Neil 에 의하면 오늘날현대인들은 자신이 느낀 것과 보고 들은 것을 그대로 받아들이지 않고 이것을 논리적으로 파악하려 한다. Neil 은 이 때문에 지성과 감정의 분열을 낳았고, 현대인으로 하여금 생각하는 방법 이 아닌 다른 방법,

[42]안석모, *목회와 신학-감정을 이해하면 치유의길이 보인다.* (서울: 두란노, 2003,). 95.
[43]원효식, *성경적인상담학연구* , 안양대학교신학대학원, 72.

즉 감성적으로 경험하는 것을 불가능하게 만들었다고 비판 한다.[44]

1)정신 분석학적 방식

정신분석은 심리학보다는 정신의학에서 많이 사용하는 인간이해에 대한 관점 이며 정신병을 치료할 때, 적용하는 방법이다. 정신분석학적 이론은 실험적 연구를 주로 하는, 즉 자연 과학적인 접근 방법을 학문적 특성으로 하는 현대 심리학과는 맥을 달리한다. 정신분석학적 이론은 주로 개별환자를 광범위하게 사례 연구한 결과에 의존한다는 점에서 실험적 연구와는 차이가 있다.[45]

정신분석학적 접근 역시 심리학적 사고에 지대한 영향을 끼쳐 왔으며 특히 성격연구에 큰 공헌을 했다. 정신분석학적 접근은 미국에서 행동주의가 시작된 것과 거의 같은 시기에 유럽에서 Sigmund Freud 의해 확립되었다. Freud 는 환자들과의 임상경험에서 발견한 것을 토대로 인간의 정신생활에 관한 종합적인 이론을 정립시켰다. Freud 이론의 기본 가정은 우리 행동의 대부분이 무의식적 과정에 의해 지배되고 있다는 것이다. 무의식적 과정이란 사람이 의식하지 못하지만 우리 행동에 영향을 주는 사고, 숨겨진 동기, 욕망, 공포 등을 뜻한다. 인간의 마음에는 원초아(id)가 있다고 보고 이를 자아(ego)와 초자아 (superego)가 통제하려 하나완전하게 통제하지는 못한다고 본다.[46]

---

[44]Neill A. S.*서머힐,* (서울: 두로신서, 1995), 원전 Summerhill School, 1959, 김경미, "아동의 감정존중에 내재된 교육적 의미=(The Educational Implications of Consideration for Children's Emotion",(이화여자대학교 대학원 석사학위 논문, 2003), 27.

[45]최정훈외, *인간행동의 이해-심리학-,* (서울: 법문사, 1995), 23.

[46]Ibid., 23.

Freud 는 심리성적 발달과, 리비도의 에너지와 신체 각 부분들을 연결한 자신의 유명한 이론들에 관하여 가설을 세웠다. 구강기, 항문기, 남근기, 잠복기 그리고 생식기가 바로 그것이다. 본래 신경학자였던 Freud 는 모든 형태의 정신 질환들을 신경학적 조건들과 뇌에 대한 이해들에 따라 밝혀내고자 했다. 의료상황 속에서 심각하게 퇴행된 환자들을 연구했던 Freud 는 인간 발달에서 질병의 원인을 병리적인 적으로부터 도출해 냈다. 그는 병리학으로부터 질병 발달의 근원까지 역방향으로 연구하기 위해, 꿈, 자유연상, 그외 여러 모델들을 사용했다.[47]

인간의 문제가 무의식적 욕망과 관련된 갈등 및 어린 시절 부모와 갖는 부적응적인 경험에서 출발한다는 점에선 Freud 와 그 이후의 다른 정신분석학자들 사이에 큰 이견이 없다. 무의식적 충동에는 항상 성적인 속성이 있다는 Freud 의 주장에는 많은 비판이 있어 왔다. 이러한 비판으로부터 신정신분석 학파가 생겼으며 대표적인 학자로는 A. Adler 와 Carl G. Jung 을 들 수 있다.Carl Gustav Jung(1875-1961)은 인간의 기능에 관해 연구하고자 할 때, 꿈은 그 목 적을 위해 가장 입수하기 쉬운 기본적인 소재로 보았다. Jung 은 더 나아가 꿈을 하나의 사실로서 취급하였고, 꿈의 의미를 갖고 있다는 것 외에 어떤 전제도 가져서는 안된다고 하였다. 꿈은 무의식의 일종의 고유한 표현이라 말했다. 그는 마음의 의식과 무의식의 내용이 어떻게 결합되는지를 설명하면서 다음과 같은 예를 든다.

[47] 제임스 로더, *신학적관점에서본 인간발달*, 유영복역 (서울: CLC, 2006), 119. Freud 의 심리성적 발달이론 1)구강기(口腔期:oral stage:0-1 세), 2)항문기(肛門期:anal stage:1-2 세), 3)남근기(男根期:phallic stage:3-5 세), 4)잠재기(潛在期:latent stage:6-11 세), 5)성기기(性器期:genital stage:12-15 세). Erikson 의 한평생발달이론 1)기본적 신뢰-불신(0-1 세),2)자율성-의심,수치심(2-3 세), 3)주도성-죄의식(4-5 세), 4)근면성-열등감(6-11 세),5)자아정체감- 역할혼란(12-18 세), 6)친밀감- 고립(20-35/40 세), 7)생성감-자아탐닉(40-60 세), 8)자아통합-절망(60 세 이후)

친구를 소개할 때 그 이름이 입속 에서만 맴돌 뿐 나오지 않는 경우가 있을 때, 대부 분 생각나지 않는다고 말하고 설명하며, 사실은 생각이 무의식으로 되었다고 그는 말한다. 감각기관에서도 동일한 현상속에 인간은 주의력의 주기적인 감소와 증가에 의해 말한다.[48]

무의식적 동기와 유아기 경험의 중요성을 강조하면서 성적인 요소보다는 사회적, 문화적 요소를 강조한다. 특히 아들러는 열등감을 극복해 가는 과정이 성격형성의 중심이 된다고 보았으며, Jung 은 인종적, 역사적,종교적 충동의 맥락에서 이루어지는 자기실현을 강조했다.[49]

무의식에 억압되어 있는 감정들은 그 자체로 자율성이 있어서 나(ego)의 통제를 받지 않고, 스스로 결정을 내리고 스스로 원할 때에 나타난다. 그러므로 이 무의식 속에 있는 감정들은 내 속에 들어 있는 또 하나의 나처럼 행동한다. 인간은 근본적으로 정신적 에너지와 아동기의 체험에 의하여 결정된다. 무의식적 동기들과 갈등이 현재 행동의 중심이다. 비합리적인 세력이 우리를 지배하는데 성적 충동과 공격적 충동이 가장 심하다. 아동기 인격성장이 결정적으로 중요한데 그 이유는 인격의 모든 문제들이 억압된 아동기의 갈등에 뿌리를 두고 있기 때문이다.[50]

---

[48]Carl G. Jung, *무의식의 분석,* 권오석역 (서울: 홍신문화사, 2007), 42.

[49]최정훈외, *인간행동의 이해-심리학-,* (서울: 법문사, 1995), 24.

[50] 원효식, *성경적인상담학연구,* 안양대학교신학대학원, 4. 사람은 누구나 타고난 기질이 서로 다르다. 신경이 예민한 사람과 둔한 사람, 규칙적으로 생활하는 사람과 매우 불규칙이며 혼란속에 살아가는 사람 등 매우 그 기질이 다양하다. 이는 유아,아동기로부터 뚜렷하게 나타나고 발달과정 전체에 커다란 영향을 준다. 개인이 지닌 기질과 중요한 타인들(부모,또래,교사등)의 요구나 기대 사이의 '적합성' 정도가 심리사회적 적응에 크게 영향을 미친다. Arnold Gesell 은 감각능력등의 신경계는 유아기에 발달하고, 신체발달은 아동기에 발달하며, 성적 능력은 청소년기 이후에 급격히 발달한다고 한다. Bowlby 는 신생아는 어머니와의 신체적 접촉을 통한 모자간의 안락감-편안함 등이 애착관계의 중요한 요인이며, 어린아이가 느끼는 정서적 안전감(emotional security)의 근거가 되며,

Jung 은 집단무의식(kollectivs unbewusstes)의 개념에 대한 발상을 얻는다. 예컨대 알콜에 중독 되었을 때 뱀의 환각을 본다는 점은 전세계의 정신의학자 가 인정하는 사실이지만, 어째서 다른 나라, 다른 문화 속에서 성장한 사람에게 똑 같은 증상이 일어나는가? 융은 이것도 조상이 체험한 응어리가 남아 유전적으로 전 해진 것이라고 생각했다. 정신의 내부를 탐색해 보면 그 개인 특유의 이미지(상징) 가 떠오르고, 좀더 분석해 보면 신화나 전설 속에서 발견되는 것과 똑같은 이미지가 출현한다. 이런 집단무의식은 누구에게나 있는 것으로서 자기가 속한 민족에게 공통 되고 원시적이라는 특징을 말한다.[51]

Jung 은 꿈에서 요해되지 않는 점이 많은 것을 원시적 사고 방식의 자취라고 해석한다.[52]

Jung 은 성격 구조에서 자아는 의식적인 마음으로 표현했다. 개인적인 무의식은 자아와 인접된 영역이며, 의식된 것이 억압, 억제, 망각, 무시된 경험으로 보았다. 집단적 무의식은 정신의 가장 유력하고 영향력 있는 체계이며, Pe -ssona 는 채택한 가면이라 말한다. 칼 융(Carl Gustav Jung)은 Anima 는 남성속의 여성적 원형이라 하였고, Animus 는 여성속의 남성적 원형이라 하였다. 그림자,영 (Shadow)는 동물적 본능과 인간의 원죄가 생겨난 근원이라 말하였다. 자기(Self)는 전체 성격의

낯선 사람에 대한 불안감(stranger anxiety)과 격리불안(separation anxiety)등이 심한 생후 6 개월-1 년 사이에 애착관계가 가장 심하다고 한다. 애착관계는 단순히 부모-자녀간의 후천적 경험에 의한 관계형성이라기보다는 유기체의 생존을 위한 하나의 생래적인 정서적 유대(emotional bond)라고 한다. 유아기의 튼튼한 애착관계 형성은 결국 자율성(autonomy)형성의 기반이 되기도 한다.

[51]Carl G. Jung, *무의식의 분석,* 권오석역 (서울: 홍신문화사, 2007), 312.

[52]Ibid., 313.

중추이며, 태도는 성격안에 함께 외향성과 내향성으로 표현된다고 하였다. 네 가지 심리적 기능들은 사고, 감정, 감각, 직관으로 보았다.[53]

정신분석학을 통해 사람들의 분노의 원인을 감찰해 볼 수 있다. 사람의 분노는 의식가운데서도 영향을 받지만, 무의식 구조에서 잠재된 분노가 더 크게 일어날 수 있음을 알 수 있다. 특히 집단무의식은 공동체가 갖는 오랜 세월속에서 지대한 영향력을 행사하고 있음을 알 수 있다. 그러하기에 우리는 분노를 다스리는데 있어 개인과 환경을 심도 있게 분석,관찰하는 작업을 해야한다. 그것은 분노와 밀접한 관련이 있을 뿐만 아니라 분노를 방지할 수 있기 때문이다. 다음은 인지적 방식에 대하여 알아보려 한다.

2)인지적 방식

인지구조 (cognitive structure)는 지각하는 현상을 믿음, 태도 및 기대의 통합적이며 위계적인 형태로 조직된 유의미한 지식의 조직체를 말한다. 자극반응이론에서는 학습을 시행착오적 반복을 통하여 고정되는 습관이라고 간주하는 반면, 형태심리학에서는 학습을 통찰에 의한 인지구조의 변화라고 본다. 이때의 인지구조는 부분들의 단순한 산술적 총합이 아니라 조직된 전체를 의미한다.[54]

분노는 우리가 일상 생활에서 빈번히 경험하는 부정적인 정서이며 일상생활 속에서 사건에 대한 자연스러운 반응으로 정서적 문제와 같은 관계를 맺고 있다. 분노의 경험은 정서적, 생리적, 인지적 요인으로 구성되어 있으며 이 세가지 요인들은

---

[53]원효식, *성경적인상담학연구* , 안양대학교신학대학원, 50.
[54]Ask.nate.com

거의 동시에 경험된다. 이 중에서도 특히 인지적 요인은 분노 경험을 일으키는 핵심적인 요인으로 여러 분노 이론에서 중요한 요인이다. 분노에 대한 인지적 접근에서 분노가 사건에 대한 개인의 해석이나 의미 부여로부터 발생한다는 것이 공통의 주장이다. 타인의 행동이 의도적이고 부당한 것으로 생각될 때에 흔히 분노가 발생하며 책망과 관련된 귀인이 분노를 일으키는 주요한 인지적 과정이다. 분노가 "반드시... 해야만 한다 '는 판단과 연합되어 있다. 따라서 분노는 도적적 정서라고 할 수 있다. Deffenbacher와 McKay는 분노가 촉발인, 분노 전상태, 평가라는 세 요인의 복잡한 상호작용의 결과로 발생한다고 보았다. 분노가 사건 자체에 의해서 유발되는 것이 아니라 개인즤 사건에 대한 주관적으로 부여하는 해석이나 의미 부여에 의해서 유발된다면 그런 주관적 해석에 의미를 부여하는 신념 체계가 있다. 이런 신념 체계는 특정 상화에 처하면 자동적으로 활성화되어 여러 가지 분노사고를 일으킨다. 인지치료는 생각을 바꿈으로써 정서와 행동을 수정하여 문제가 되는 증상을 해결하는 치료법이다. 현재의 문제와 그 해결을 대상으로 하며 개인이나 집단을 대상으로 하여 약물치료와 병행하기도 한다. 우울증을 주로 대상으로 하나 사회공포증과 공황장애 강박장애등에도 실시되며 여러 연구들을 통해서 그 치료효과가 입증되었다.[55]

Aron Beck 은 인지치료의 창시자이다. 인지치료는 첫째, 사물을 지각하고 경험하는 것은 저절로 일어나는 과정이 아니고 마음속으로 그것을 평가하면서 경험하는 적극적인 과정이다. 둘째, 환자가 알고 있는 것은 심리 내적 자극과 외적 자극이 합해진 것이다. 셋째, 어떤 상황에 대한 환자의 평가는 환자의 사고 내용을 보면 알 수 있다. 넷째, 이런 사고 내용은 환자 자신과 그를 둘러싼 세상, 그의

[55] http://blog.daum.net

과거와 미래, 그리고 의식세계와 현상계를 포함한다. 다섯째, 배후에 있는 인지구조의 내용을 바꾸어 주면 환자의 감정상태와 행동 패턴이 달라진다. 여섯째, 심리치료를 통해서 환자는 자신의 인지왜곡을 깨닫는다. 일곱째, 이러한 비기능적인 인지구조를 교정하면 문제가 되는 임상적인 증상들이 개선될 수 있다.[56]

인지치료의 특징은 첫째, 인지치료는 인지용어로 환자의 문제를 공식화하고 이를 기초로 이루어진다. 둘째, 인지치료는 환자들이 자신의 역기능적인 사고와 믿음을 식별,평가,수정 하도록 가르친다. 셋째, 인지치료는 상호협의와 환자의 적극적인 참여를 강조한다. 넷째, 인지치료는 교육적이고 자신이 스스로의 치료자가 될 수 있도록 한다. 다섯째, 인지치료는 구조화된 치료다. 여섯째, 인지치료는 목표지향적이고 문제중심적인 치료다. 일곱째, 인지치료는 '지금-여기서' 의 상황을 강조합니다. 여덟째, 인지치료는 단기적이고 한시적인 치료를 목표로 한다.[57]

자동적 사고의 검증은 치료자는 교사와 같은 태도로 환자가 자신의 자동적 사고의 타당성을 검증할 수 있도록 돕는다. 목표는 면밀한 검사 후에 환자가 맞지 않고 과장되어 있는 자동적 사고(인지 왜곡)를 버리도록 하는 것이다. 환자는 가끔 자신의 힘으로는 어쩔 수 없는 일인데도 자책하고 있는 때가 있다. 이때는 전체적인 상황을 살펴보게 하여 그 원인을 확실히 하도록 돕는다. 이런 경우 대체가 될 수 있는 다른 상황을 설명해 주는 것이 맞지 않는 자동적 사고를 해소할 수 있는 방법이 될 수 있다.

[56]http://blog.daum.net
[57]http://blog.daum.net

불합리한 신념 즉, 비적응적 배후 가정은 치료자와 환자가 함께 자동적 사고를 계속 확인해 가다 보면 점차 사고의 일반적인 양상이 드러난다. 이 양상은 환자의 삶을 이끌고 있는 법칙이나 비적응적인 일반적 가정을 나타내고 있다. 예를 들어 ‘내가 정말 행복하려면 완벽해야 한다.’ 는 가정 같은 것들이다. 불합리한 신념 즉, 비적응적 가정들을 검증하는 것은 자동적 사고의 타당성을 검증하는 것과 비슷하다. 치료자가 질문을 하여 환자가 자신의 가정의 타당성을 입증해 보도록 하는 것도 하나의 방법이다. 예를 들어 환자가 자신은 항상 일을 할 수 있는데까지는 다해야 한다고 말하면 치료자는 ‘왜 그것이 당신에게 그렇게 중요합니까’ 라고 물어보는 것이다.[58]

Jean Piaget 는 아동심리 분야에 대한 과학적 연구를 하면서 정신의학 발달을 연구하고자 했다. 발달에 관한 그의 결론은 내적 성숙이나 외적인 교육에 의해 좌우되는 것이 아니라, 아동의 능동적인 행동을 통하여 보다 분화되고 포괄적인 인지구조를 세워나가는 능동적인 구성과정이라 말한다.[59]

---

[58]http://blog.daum.net

[59]Piaget 의 단계이론:제 1 기-감각운동 지능(출생-2 세).아기들은 즉각적인 외부세계에 대처하기 위해 빨기,쥐기,때리기와 같은 신체적 행동도식들을 조직화한다. 제 2 기-전조작적 사고(2 세-7 세).아동들은 사고하는 것을 배운다. 상징과 내적 이미지를 사용하게 된다. 그러나 그들의 사고는 비체계적이고 비논리적인 것으로서 성인의 사고와는 매우 다르다. 제 3 기-구체적 조작기(7 세-11 세).아동들은 단지 구체적인 사물과 구체적인 행위에 대해서만 체계적으로 사고하는 능력을 발달시킨다. 제 4 기-형식적 조작기(11 세이후).순전히 추상적이고 가설적인 수준에서도 체계적으로 사고할 수 있는 능력을 발달시킨다. Piaget 는 10-11 세를 분기점으로 하여 그 이전은 도덕적 현실주의(moral realism)단계이며, 그 이후는 도덕적 상대주의(moral relativism)의 단계이라 하며, 도덕적 현실주의 단계의 아동은 도덕발달의 유치한 단계이며, 정해진 규칙을 하나의 수정불가능한 절대적이며 신성한 것으로 본다. Lawrence Kohlberg 는 도덕성의 수준은 아동의 나이가 많아짐에 따라 점차 달라지며, 6 단계의 단계를 거쳐 형서된다고 말한다. 1)인습이전 수준(pre-conventional level)-아동이 신체적 처벌을 받거나 어른들의 사랑을 상실하게 되는가에 기준을 두고 개인의 행동을 판단하는 수준. 2)인습적 수준(conventional level)-개인이 사회질서유지에 동조하고 부모나 정부의 권위에 복종하여 도덕을 지키는 수준. 3)

유기체 내부에서 일어나는 사건에 관심을 두고 자극과 반응 사이를 매개하는 과정을 연구하였다.[60]

인지적 방식은 인본주의적(Humanistic) 심리학에 기초한 실존주의적-인본주의적(Existential humanistic) 접근방법이다. Carl R. Rogers 의 내담자 중심 상담이 있다.[61]

과거 무의식의 창고 속에 억압시켜 두 감정들이 인간의 운명을 결정하는 것이 아니라, 현재 바로 이 순간에 자기를 바로 인식하고 미래를 향하여 합당한 결단을 내리는 것이 인간의 운명을 좌우한다고 믿는다. 모든 인간은 다 가질 수 밖에 없는 실존적인 불안임을 깨닫고 불안과 함께 살아 가는 방식을 배운다. 그리고 긍정적인 자기이해에 기초를 둔다.[62]

인지적 심리학자들은 인간을 능동적인 정보처리자로 간주한다. 즉 인간은 자극을 단순히 수동적으로 지각 하기보다는 들어온 정보를 능동적으로 처리하고 그것을 새로운 형태로 변형시키기도 한다. 예를 들어 신문을 읽을 때 사람이 근본적으로 보는 것은 물리적 자극인 잉크입자의 배열이다. 우리가 읽고 보는 경험과 자극 사이에는 수 많은 변형이 일어난다. 이 변형은 빛이 어떤 형태의 시각상으로 변형되는 것뿐만 아니라 그 시각상을 사람의 기억속에 이미 저장해 놓은 다른

[60]인지학습(cognitive learning)에는 잠재학습(latent learning)을 실행한 Tolman 과 Honzik(1930), 대체실험(substitution experiment)을 실행한 Tinklepaugh(1928),통찰학습(insightful learning)을 실행한 Kohler(1925),관찰학습(observational learning)을 실행한 Bandura(1963)등이 있다.

[61]Clara E. Hill, Karen M. O' Brien, (Washington, DC: United Book Press Inc, 2002), 64.

[62]원효식, *성경적인상담학연구* , 안양대학교신학대학원, 3.

시각상과 비교해 보는 과정도 포함한다.[63]

인지의 단계를 가설적으로 표현하는 용어들 중에는 지각(perception), 심상(image), 문제해결, 기억, 사고등이 있다.[64]

사람들이 갖고 있는 경험과 자극된 문제들의 반응으로 다양한 감정의 표출 알아 볼 수 있다. 그러나 사람이 어떤 자극된 반응에 비춰진 결과가 전부가 아니기 때문에 학습, 기억, 사고등을 객관적이고 과학적인 방식으로 분석한 인지적 방식이 절대적으로 필요하다. 이것을 통하여 인간의 분노를 조절하는 일들에 큰 영향을 미칠 수 있기 때문이다.

3)행동주의적 방식

미국의 심리학자 Rotter, Bandura, Mishel 등은 사회학습이론의 관점에서 주변의 상황을 해석하고, 자기 자신의 능력을 평가하며, 행동목표를 달성하기 위한구체적인 방법을 선택하고, 그 수행결과를 평가하는 자기통제체계 등의 인지적

변인들을 행동을 결정하는 중요한 개인내적 변인들로 제시하고 있다.[65]

---

[63]최정훈외, *인간행동의 이해-심리학-,* (서울: 법문사, 1995), 21.

[64]Ibid., 22. 인지적 방식은 B. F. Skinner 의 자극-반응심리학인 일명 S-R 심리학 이론이 너무 기계적이고 경직화된데 대한 반발로 발전하였다. 인간의 행동을 단순히 자극과 반응이란 용어로만 설명하는 것은 아주 단순한 형태의 인간행동을 연구하는 데는 적합할지 모르나 인간의 다른 여러가지 흥미있는 기능들을 간과하는 것이다. 인간은 생각하고 기억하며 계획하고 판단한다. 여러가지 환경자극 중에서 자신의 관심을 끄는 것을 선택할 수도 있다. 인지심리학은 내적과정에 대한 연구를 하되 객관적이고 과학적인 방법으로 한다. 인지적 방식이 좀 더 발전한 가운데 인간의 마음은 현재 살고 있는 세계가 반영되어 있는 하나의 소우주라 불리울 만큼 매우 복합적인 양상을 띠고 있어 마음의 구조와 작용을 이해하려면 여러 각도에서 조명해야 한다. 인지적 방식은 학습,기억,사고 및 언어분야에서 인간의 마음이 하나의 정보처리기관이라는 가정 아래 자극정보가 입력되어 반응이 산출되기까지의 과정을 종합적으로 취급하고 있어 인지과학을 구성하는 이들 여러 학문들을 잇는 핵심 역할을 한다.

[65]최정훈외, *인간행동의 이해-심리학-,* (서울: 법문사, 1995), 299. 행동주의적 입장에서는 객관 적으로 관찰될 수 있는 행동과 행동의 학습에 영향을 주는 조건들에 더 큰 관심을

John Bowlby 는 아동발달에 대한 동물행동학적 견해를 주장한 사람이다. 인간행동은 적응환경 즉, 인간행동이 변화해온 기본 환경을 고려함으로써만이 이해될 수 있다고 한다. 유아가 선천적으로 결정된 반응과 신호들을 갖고 있어서 양친과 가까이 하고, 양친과 점차 밀접한 관계를 형성한다고 믿고 있다. 이러한 반응은 웃음, 울음, 옹알이, 잡기, 빨기, 추종등이 있다. 그는 수용시설의 결핍과 격리의 잠재적인 악 영향에 대해 경고한 최초의 사람이었다.[66]

Blurton Jones 와 Daniel Freedman 은 보다 나이가 든 아동의 지배성 위계와 공격행동을 연구하였다. 그들의 연구를 통하여 인간의 독립과 성적 행동에 대한 충동이 다른 종의 행동과 어떤 유사성을 갖고 있는지 이해하며, 성년기에 있어서의 가정생활과 그 밖의 다른 행동에 관한 통찰도 제공해 주었다.[67]

B. F. Skinner 의 행동요법, Eric Berne 의 대인관계 분석, Albert Ellis 의 합리정서요법, William Glasser 의 현실요법등의 행동주의적 방식등이 있다.[68]

기울인다. 행동주의적 관점에서는 여러 상황에서 행동에 일관성을 부여하는 개인의 내적 특성이라는 성 격개념의 중요성을 받아들이지 않는다. 행동주의적 입장에서는 성격은 과거 경험에 의해서 학습된 행동성향으로 파악하고 있다는 점에서 과거경험의 중요성을 부인하지는 않는다.

[66]William C. Crain, 저, *발달의 이론,*서봉연 역, (서울: 중앙적성출판사, 2002), 88.

[67]Ibid., 91.

[68]원효식, *성경적인상담학연구*, 안양대학교신학대학원, 3. 행동주의적 방식은 자극과 반응 사이를 매개하는 유기체의 내적 상태를 무시하지는 않았지만 인간에 대한 연구가 과학적인 것이 되기 위해서는 엄격하게 관찰가능한 외적 행동만을 그 연구대상으로 삼아야 한다고 보았다. 20 세기 초 E.L. Thorndike 라는 미국의 심리학자는 문제상자라고 하는 특별히 고안된 장치 안에 배고픈 고양이 한 마리를 넣고 관찰하였다. 바로 선행하는 반응과 탈출을 연합시킴으로써 불필요한 행동을 점차 줄이고 올바른 반응에 접근해 갈 수 있는 연구결과를 얻었다. B.F. Skinner 는 도구적 학습의 특별한 형태인 작동적 조건형성실험을 이루었다. 배고픈 쥐가 상자 안에서 우연히 지렛대를 누르면 먹이알이 먹이컵 속에 떨어지게 됨을 학습하게 된다. 강화(reinforcement)는 바람직한 긍정적인 자극을 주는 정적 강화와 부정적 강화가 있는데, 칭찬은 바람직한 행동과 감정을 계속 유지하게 해주는 반면에 처벌은 바람직하지 못한 행동과 감정을 유발시킨다.

행동주의적 접근은 관찰이 가능하며 측정 할 수 있는 구체적이요 실제적인 행동에만 관심을 가진다. 학습원리를 특수한 행동장애의 해결에 적용하며 그 결과들은 계속적인 실험에 종속한다. 이 기술은 끊임없이 수정되고 있다.[69]

하버드 대학의 심리학자인 B.F. Skinner 가 자극-반응심리학을 주장했다. 심리학의 주제는 관찰될 수 있고 측정가능한 행동의 연구로 국한되어야 한다고 믿었으며 행동의 자연법칙을 연구하는 데 주력했다. 자극-반응심리학은 반응을 유발하는 자극과 반응을 지속시켜 주는 보상이나 처벌을 연구하며 이 보상이나 처벌의 양상이 변화함에 따라 행동이 어떻게 달라지는가를 연구한다. 자극-반응 심리학은 생물체내에서 발생하는 일은 다루지 않는, 이른바 검은 상자 (black-box) 접근방법이라고 부르기도 한다. 심리학이 과학으로 기능할 수 있다고 보는 것이다.[70]

인간의 분노 감정을 살펴보는데 있어 행동주의적 입장에서는 객관적으로 관찰될 수 있는 행동과 행동의 학습에 영향을 주는 조건들을 통해 작업을 한다. 그렇기 때문에 행동주의적 접근은 관찰이 가능하며 측정 할 수 있는 구체적이요 실제적인 행동에만 관심을 갖는다. 따라서 인간의 분노조절을 위하여 불필요한 사항 들을 점차로 줄여 나갈 수 있는 울타리 역할을 해준다.

---

[69]John Bowlby 의 연구에서 주요결점은 어떤 개념적 문제에 대한 그의 무관심한 태도이다. 예컨대 그는 웃음,빨기,잡기,그리고 추종행동 등을 모두 느슨하게 본능적 행동으로 간주하고 있다. 어떤 것은 다른 것보다 더 엄밀한 의미의 본능의 정의에 가깝다고 말할 수 있다. 다양한 애착행동에 대한 보다 엄격한 분석이 요구되어진다.

[70]B. F. Skinner 가 자극-반응심리학을 내세웠다. S-R 심리학이라고도 한다. 인간의 의식적 경험을 완전히 배제한다. 다른 접근방법을 쓰는 심리학자들은 개인이 자기가 느낀 의식경험에 대해 말하는 것을 기록하고 이 객관적 자료를 통해 개인의 정신활동을 유추하기도 한다. 이후 C. L. Hull 과 N. Miller 에 의해 신 행동주의가 대두 되었다. 행동주의에서 인간의 마음을 완전히 무시하던 것과는 달리 인간의 마음, 정신과정도 객관적으로 접근할 수 있는 연구대상에 포함시켰다.

4)대상관계적 방식

대상(object)이란 유아가 관계를 맺는 타인을 의미하며, Freud 가 말하는 욕구만족의 대상으로서가 아니라 대상 자체가 중요한 의미를 갖는다. 대상을 관계와 연결되는 상대방 특히 영유아 시절에 자기를 양육해 준 어머니 혹은 어머니의 역할을 대신해 준 사람을 말한다.[71]

대상은 전체로서의 자기가 다른 사람과 상호작용을 할 때 관련을 맺는 준거틀로서 기능한다. 대상표상과 자기표상 및 이들간의 관계가 곧 대상관계이며, 이 대상관계에 의해서 실제적인 대인간의 상호작용 행동의 많은 부분들이 좌우된다. Horner 에 의하면 대상 관계란 자아기능의 한 측면으로 개인이 외부 세계 사람들과 관계를 맺는 기본 방식 을 결정하는 심리내적 구조를 의미하며, 또는 출생 초기 주요 타자들과의 관계에서 경험한 것이 어떤 정신적인 표상과 상호작용의 틀로 내면화된 것을 말한다.[72]

대상관계이론에서 말하는 대상이란 단순히 다른 사람이나 기억을 일컫는 것이 아니고 자아 정신구조의 하나인 내부 대상으로 본다. 대상 관계는 개인이 현재에 가지고 있는 사람들과의 상호작용을 형성하는 관계를 말한다.[73]

---

[71]flow.tistory.com/340

[72]남영옥, *대상관계이론의 관점에서 본 청소년의 경계선 성격특성과 비행과의 관계* (한국가족복지학 제7호, 2001), 60.

[73]추정선, *대산관계이론에 입각한 상담적 관점에 대한연구,* (부산대학교 교육대학원 논문집, Vol 6, 2004), 437.

Melanie Klein(1882-1960)은 아이의 성장과 정신병리학을 관찰하고 기술함으로써 대상관계 이론을 형성하기 시작했다. 그녀는 사물을 실제 엄마와의 관계 속에서가 아니라 엄마에 대한 아이의 심리적 관점에서 바라보았다. Klein 은 오디푸스적 갈등들과 매우 유사한 과정들이 전-오디푸스 시기의 아이들에게서 나타나는 것을 관찰했으며, 이러한 경험과 이론을 정신병의 성인 환자들의 치료에 적용했다. Klein 은 놀이에서 어린 아이들이 대처하는 전략과 정신병 환자의 증상들 사이 에서 일반적인 유사성을 보았지만, 어느 정도 모든 성인들은 편집적 불안과 우울 불안에 대처하기 위해 갖게 되는 계속적인 갈등을 포함하는 그런 정신병의 과정들을 가지고 있다고 생각했다. 그래서 Klein 는 자신의 방법을 성인 신경증 환자들 뿐만 아니라 정신병 환자들과 아이들에게도 적용하게 되었다.[74]

대상관계에서 관계성, 만남(Encounter)을 중시하고, 인간이 이 세상에서 태어나 제일 처음 만나게 되는 만남이 그 사람의 인격을 형성하게 되고, 심지어 하나님에 대한 표상, 인식 조차도 이 어린 시절의 대상(Object), 어머니와의 관계에 의해 형성된다는 것을 주장하는 ORT 이론을 발전 시켰다. ORT 주창자들은 여성이다. Freud 가 지금까지 아버지와의 관계에 대한 연구한 것과 달리 ORT 는 여성에 의해 이론이 주창되고 형성되어 발전하였다. ORT 는 자아발달 형성에 있어 어릴적 대상과의 관계, 특히 어머니와의 관계를 어떻게 내재화 하는가에 관심을 둔다. 이 세상에서 처음 태어나 맨 처음 대하는 대상이 어머니이며, 어머니의 전에 초기 대상 이

[74]flow.tistory.com/340.

자신을 어떻게 대했는가에 따라 한 개인의 인격이 내재화되어, 체계화된 방식이 성인이 되어서도 반복된다고 믿는다.[75]

W. Ronald Fairbairn(1889-1964)은 Klein 학파의 논문에서 지대한 영향을 받았다. Fairbairn 은 유아는 긴장을 감소시키기 위해 이차적으로 타인과 관계를 맺을 뿐이라는 Freud 의 고전적 동기 이론과는 달리, 리비도가 쾌락을 추구하지 않고 대상을 추구하며, 충동은 정신구조로부터 분리될 수 없다고 하였다. 즉, 유아는 처음부터 타자(대상)들을 지향하며, 유아가 관계를 지향하는 것은 생물학적인 생존을 위한 것이라고 했다. Fairbairn 는 정상적 발달과정과 정신병리에서 나타나는 자아의 분열과정에 대해 설명하면서, 이러한 과정은 Klein 이 기술한 "우울적 자리" 이전에 나타나는 현상이라고 했다. Klein 은 자아의 분열에 관한 Fairbairn 논문을 읽은 후로 편집적 자리를 편집-분열적 자리로 수정했다. 두 이론가 모두 관계에서의 고통에 대한 초기의 근본적인 정신적 방어로 대상의 분열이 나타난다고 보았으나 Klein 은 대상의 분열을 강조한 반면 Fairbairn 은 자아의 분열에 초점을 맞추었다.[76]

아이들이 처음 대상과의 관계에 따라서 분노를 경험하고 분노를 다루는 방식에 있어서 결정적인 역할을 하기 때문이다. 즉 인간이 각기 다른 성격 특성을 가지고 태어나서 환경에 영향을 끼치며, 환경과의 상호적용 속에서 성장한다고 본다. 이 때 가장 중요한 환경은 대상과의 관계인데 이 대상과의 관계를 통해서 심리내적 구조(intra-psychi structure)가 형성이 되는데 자신의 특성과 체험을 외재화(extremalize)하고 외부의 정보와 자극을 내제화(internalize)하는 과정을 통해

---

[75]유영권, *대상관계이론과 목회상담학,* (연세대학교연합신학대학원, 1999), 133.
[76]flow.tistory.com/340.

주관적인 체험의 현실적, 상상적 대응이 심리적 표상(intra psychi representation)으로 변화된다.[77]

Donald W. Winnicott 는 의식적인 나, 자아(ego)와는 달리, 존재의 연속성을 유지하는 자기라는 개념을 제시했다. 인간에게는 완벽한 독립이 가능하지 않다고 생각하였으며, 유아는 절대적 의존에서 독립으로 향해 나아갈 뿐이라고 주장했다. Winnicott 는 유아가 절대적 의존에서 상대적 의존으로 가기 위해서는 '통합', 몸과 정신의 '통전' 그리고 '대상관계'의 세 가지 발달적 성취를 타고난 잠재력으로서 연속성의 경험을 통해서 "나는 - 이다."라는 단일 상태를 획득할 수 있다. 두번째 발달과제인 몸과 마음의 통전은 정신과 몸에 긴밀한 협응이 이루어진다는 것을 의미한다. 몸과 정신이 통전되면 유아는 피부표피를 한계막으로 해서 자신과 자신 아닌것을 구별한다. 그리고 유아는 대상관계를 맺게 된다.[78]

Martin Buber는 인간의 존재 방식을 나, 너 그리고 그것의 단일 개념으로 보지 않고 나-그것 관계의 나, 나-너 관계의 나로 구분하여 나타내었다. Buber는 내가 어떻게 세계를 대하느냐에 따라서 내가 세계와 맺는 관계의 성격이 결정된다는 것이다. 내가 너라고 하는 대상을 그것으로 인식하여 받아들일 때에 나-그것의 관계 안에 놓여진 나가 되는 것이며, 내가 너라는 대상을 너 그 자체로 받아들일 수 있다면 '나-너의 관계 안에 나로 존재할 수 있는 것이다.[79]

[77]안명희, *양육적 모성과 대상관계 이론,* (동덕여자대학교 한국여성연구소, 2003), 149.
[78]곽영순, *경계선 인격장애의 원인적측면,* (신경정신의학 제28권 1호), 15.
[79]유윤경, *마르틴 부버의 '나- 나 관계의 교육적 의미, -나와 너를 중심으로-* , (청주대학교 석사 학윈 논문, 2010)

Erick burn 은 인식적인 면과 행동적인 면을 동시에 강조하는 현대적 대인관계 분석을 주장한다. 인간은 선택할 수 있는 능력을 소유하고 있다. 일단 한번 결정했던것은 다시 결정하여 바꿀 수 있다. 사람은 아동기의 결정들과 각본들 때문에 희생자가 될 수 있지만 자기 패배적인 성격은 깨달음에 의해서 극복되어 질 수 있다.[80]

대상관계방식은 내담자로 하여금 자신이 원하는 인생을 선택할 수 있는 자율적인 인간이 되도록 과거의 각본과 놀이에서 해방시킨다. 과거의 결단을 탐색하게 할 뿐아니라 자기 의식에 기초하여 새로운 결정을 내리게 한다.[81]

Alfred Adler 는 개인의 주관적 경험을 강조한다. 즉 어떤 사건에 대해 개인이 어떻게 지각하며 해석하느냐 하는 개인의 현상학을 문제삼는다. 사건이나 현상을 이해하는 데 있어서도 어떤 가설이나 이론적인 틀을 설정하지 않고 개인이 경험하는 그대로의 사건과 현상으로써 연구한다. 현상학적 접근은 사람의 행동을 관찰하기 보다는 자신의 지각과 경험세계를 연구함으로써 인간의 특성에 대해 더 많이 배울 수 있다고 믿는다.[82]

인간이 외부자극과 무의식적 본능에 의해 통제된다고 보지 않으며 오히려 인간은 스스로의 행동에 책임이 있다고 본다. 다른 접근방법처럼 과학 적인 방법을강구하지 않는다. 예측과 통제에는 관심이 없으며 개인의 내적 생활과 경험을이해 하는 것을 중요시한다.[83]

---

[80]원효식, *성경적인상담학연구* , 안양대학교신학대학원, 3.
[81]Ibid., 9.
[82]Alfred Adler 는 열등감을 극복해 가는 과정이 성격형성의 중심이 된다고 보았다.
[83]최정훈외, *인간행동의 이해-심리학-,* (서울: 법문사, 1995), 24.

인간의 기본적인 자유의지와 자아실현에 대한 욕구를 강조한다. 인간은 성장과 자아실현을 추구하려는 강한 동기를 가지고 있다. 환경적,문화적 장애에 의해 방해받기는 하지만 인간은 잠재력을 최대로 개발하고 현재의 자신보다 더 향상하려는 기본성향을 지니고 있다.[84]

대면집단(encounter group)은 수단, 방법, 목적에 대한 의견차이가 크다. 문제는 상황적이라면 거기에 반응 하는 분노는 심리적이다. 불확실한 미래에 대해서 사람들은 불안해 하며 더 나아가 분노가 폭발한다.[85]

대면집단(encounter group)속에서 자주 경험하게 되는 분노의 원인은 자기 요구의 실현을 부정, 또는 저지하는 것에 대한 저항의 결과로 생기는 정서로 정의할 수 있다. 대면집단(encounter group)의 분노는 기본 정서로 분류되며, 다양한 요인에 의해 경험의 차이가 나타나며 우울,죄책감, 불안,수동적 공격성으로 나타날 수 있다.[86]

영국의 철학자,심리학자 John Locke(1632-1704)는 인간은 환경에 지배를 받으며, 학습과 경험에 영향을 받는다고 말한다. 어리석고 싸움을 좋아하는 사람들을 자주 접하게 되면 영향을 받을 뿐만 아니라 싸움을 좋아하게 된다고 말한다. Locke 는 이러한 원리들이 종종 특성발달에 함께 작용한다고 믿었다. 자기통제를 해야 하는 상황임에도 불구하고 좋지 않은 환경에서 인간은 자기 욕구를

[84]최정훈외, *인간행동의 이해-심리학-,* (서울: 법문사, 1995), 25.
[85]조남홍, *교회싸움,* (서울: 도서출판선교문화사, 1999), 21.
[86]*분노의 고찰, [심리학] 분노와 인간문화와의 관계에 대한 고찰,* www.google.com

통제할 능력이 거의 없다고 말한다.[87]

영상매체를 이용하여 정서적 안정을 가질 수 있는 프로그램을 교회에서 준비하는것 뿐만아니라 각박한 이민 사회에서 누리지 못하는 존중과 인정함을 서로에게 먼저 찾아가 전해주는 분위기를 만들어 주어야 한다.[88]

피곤으로 무감각해진 느낌,실패감,지금까지 추구해 왔던 목표에 대한 쓰디쓴 환멸감 등을 느낄 때 내부에서 무엇인가 무너져 내리는 것 같이 생각한다면, 자신의 내면세계를 들여다 볼 수 있도록 안내한다. 학위나 경력,대인관계,건강,미모등과 같은 훌륭한 자산들을 많이 쌓아 온것이 잘못된것은 아니지만, 자신의 내면의 감성이 극도로 혼란되거나 약해져 있다는 사실에 대해 알게 해준다. 사람의 외면세계(Outer world)는 측 정할 수 있고 눈에 보이며 계속 늘려 갈 수 있는 세계이며, 일, 오락, 소유 그리고 대 인관계들로 이루어져 성공, 인기, 재물, 미모 등으로 쉽게 평가할 수 있는 인간의 삶의 한 부분임을 알려준다. 불균형하게 외적 세계에 관심을 기울이도록 하는 유혹이 있기에 더 많은 프로 그램, 더 많은 모임들, 더 좋은 학력, 더 많은 대인관계, 더 많은 사업과 같은 모든 활동들이 과중해서 더 이상 인간의 삶을 지탱할 수 없게 되면 모든 것이 붕괴되어 무너져 버림을 분명하게 한다. 피로, 환멸감,실패감,패배감등이 무섭게 엄습해 옴을 직시하게 한다.[89]

---

[87]William C.Crain, *발달의 이론,*서봉연 역, (서울: 중앙적성출판사, 2002), 14.

[88]유정옥, *울고 있는 사람과 함께 울 수 있어서 행복하다*, (서울: 크리스찬, 2004), 9.

[89]Gordon MacDonald, *내면세계의질서와영적성장,* 홍화옥역 (서울: 한국기독학생회출판부,1990), 18.

인간의 분노를 다루는데 있어 대상관계 이론은 분리할 수 없는 밀접한 관계가 있다. 대상과의 관계와 그 대상에게 방어하는 반응들을 통해 사람들은 반복되는 분노 감정에 얽매여 있을 수 있기 때문이다. 대상관계 연구는 인간의 분노를 균형잡을 수 있도록 도움을 주는 매우 중요한 연구과제라 할 수 있다.

3. 사회학적 접근

1) 사회심리학적 분노

분노를 가리켜 비이성적이며, 무분별한 것이라고 하지만 오히려 분노는 가장 두려워하는 것, 즉 거절당한 것에 대한 반작용이라고 할 수 있다. 사람이 하찮은 존재로 취급받고 있는 것보다 더 모욕적인 것은 없으며 사람은 그렇게 될까봐 굉장히 두려워한다. 사람들의 마음 속에는 사실상 자신이 하찮은 존재라는 부인 할 수 없는 생각이 깊이 잠재해 있기 때문이다. 그런 취급을 받을 가능성이 심상치 않게 확인될 때, 바로 그 상황에서 분노가 표면으로 나타나게 되며 그 결과 언어나 행동으로, 난폭함이 그 모습을 드러 내게 된다. 거절당했다는 감정은 얼마나 강한지 모른다. 어떤 연유에서 거절 당하였든지 자신을 그렇게 만든 대상을 파괴해 버리려고 하는 분노로 나타나게 된다. [90]

분노는 폭발을 유발할 수 있다. "밖으로 분출된" 분노의 변형된 한 형태이다. 한편 분노에는 안으로 전환하는 또 다른 형태가 있다. 분노는 결코 표현되지

[90]던컨 부캐넌, *예수님은 어떻게 상담하셨는가,* 천정웅역 (서울: 아가페출판사, 2000), 79.

않으며, 심지어 어느 때에는 분명하게 감지되지 않으며 다만 잠재적인 형태로 나타난다.[91]

인간은 사회적 동물이다. 혼자서 하늘에서 뚝 떨어진 것이 아닌 관계 속에 태어나는 것이 인간이다. 살아남기 위한 몸부림은 누구에게나 있다. 그래서 사회에서의 삶은 개인적인 압박감이나 정신적인 어려움을 준다. 사회에서 받는 스트레스는 가정에서 폭발하든 아니면 직장에서 폭발하든 어디든 출구를 찾는다. 그것이 교회에서 폭발하는 것은 자연스러운 일이다. 교회에서의 이러한 폭발은 이민 교회의 경우 다반사라 할 수 있다. 이민자들은 모든 면에서 너무 예민하고 상처받기 쉬운 상태에 있기 때문에 다른 사람들과의 관계에서 폭발하기 쉽다. 갖가지 좌절과 분노, 그리고 스트레스를 지니고 사는 이민자들은 교회 생활과 다른 사람들과의 상호관계에서 출구를 찾는다. 그들은 사회 생활에서 받는 각종 스 트레스를 배출시킬 출구가 없다. 엿새 동안에 이른 아침부터 저녁 늦게 까지의 고된 일과 때문에 그들은 휴가나 여가를 즐길 시간조차 없다. 그들의 스트레스에 찬 생활 과 정신구조는 교회 생활에서 반사되기 쉽고 폭발될 위험성이 상존한다. 너무나 감정적으로 예민해지기 때문이다. 그들의 정서 상태는 다이너마이트 심지와 같다. 누군가가 불을 붙일 때에 그 불은 통제하기 힘들다.[92]

인간이 가지고 있는 양면성이 인간의 매력이 될 수도 있지만 그 정도와 종류의 차이에 따라서 "표리부동한 사람"내지는 "가식적인 사람"등으로

[91]던컨 부캐넌, *예수님은 어떻게 상담하셨는가,* 천정웅역 (서울: 아가페출판사, 2000), 80.
[92]조남홍, *교회싸움*, (서울: 도서출판선교문화사, 1999), 148.

표현될 수 있다.[93]

사회학자인 Jean Jacques Rousseau (1712-1778)는 "인간은 태어나면서부터 그들의 자발적인 열정에 따라 행복하게 살 아갈 수 있으나, 사회적 힘이 이를 속박하고 있다는 것이다. 무엇보다도 이민사회에서 드러나는 분노의 원인은 상실감이다.[94]

신분에 관한 문제, 언어에 관한 문제, 주류사회로 진출하지 못하는 문제, 이혼가정의 문제, 사업의 한계성에 관한 문제,특히 소수민족으로 살아가며 사회 속에서 인정받지 못하며 살아가는 상실감이 이민사회의 현실이다. 문명사회로부터 문명 후 사회로의 전개에 있어서 중요한 것은 지식이나 정보가 양적인 면에서는 압도적으로 증가하고, 질적인 면에서는 고도화 되어 지식이나 정보의 중요성이 비약적으로 커진다는 것이다.[95]

과도한 성취욕의 문제를 다루기 위해서 사람들은 자신의 동기와 가치관들을 가차없이 파헤치기 시작 해야 한다. 과도한 성취욕으로부터 자유를 추구하는 사람은 충고와 비판에 귀를 기울이는 것이 현명할 것이다. 자유를 갈망하는 사람은 겸허하게 자기를 낮추고 지금까지 추구해 왔던 것들을 포기하는 자기 훈련의 자세를 가져 야 할 것이다. 그것들이 꼭 나빠서가 아니라 분노를 야기시키기 때문이다.[96]

---

[93]유혜성, *무너진 천사의 도시에서*, (서울: 한들출판사, 2006), 213.
[94]Ibid., 179.
[95]Kennth E. Boulding , *20세기의 인간과 사회*, 구자성 역 (서울: 범조사, 1980), 368.
[96]Gordon MacDonald, *내면세계의질서와영적성장,* 홍화옥역 (서울: 한국기독학생회출판부, 1990), 60.

현대사회를 살아가는 우리나라 사람들은 정도의 차이는 있을지 몰라도 대부분 병든 환자라고 해도 과언이 아니다. 정신, 인간관계, 정치, 사회, 교육 그리고 자연 생 태계의 측면에서 볼 때 건강한 삶을 누리기가 불가능하다. 먼저, 급진전하는 산업 사회를 인간의 정신은 따라갈 수가 없다. 서양에서는 800 년 동안에 일어난 변화가 일본에서는 130 년 동안에 변화가 일어났고 우리나라에서는 불과 30 년 동안에 변화가 일어났다. 인간의 정신은 수 천년 살아오면서 거의 변화 없는 농촌 사회에 적응해 왔기 때문에 갑작스러운 변화가 오면 거기에 상응하는 정신적인 아픔을 겪도록 되어있다.[97]

현대인은 불안하다. 특히 이민자들의 삶은 더욱 그렇다. 사회는 끊임없는 경쟁을 요구한다. 학교 공부에서부터 직장과 사회전반에 걸쳐 경쟁에 뒤지는 자는 살아남을 수 없다. 끊임없이 다른 사람과 비교하면서 살아야 한다. 경쟁의 목표는 성공과 재물이다. 성공과 재물을 얻는 도구로 인간은 이용되고 있다.[98]

해방 후 현재까지 70 여년이 채 안되는 세월이 흐르는 동안 우리 사회는 급속한 변화를 경험했다. 이러한 사회변화를 나타내기 위해 복잡한 여러 사회지표를 열거할 필요도 없을 것이다. 해방 당시 세계 최빈국에 해당하던 우리나라가 현재는 OECD(경제협력개발기구) 국가에 속하게 됐고, 국민총생산이나 무역규모가 세계 10 위권을 바라보고 있는 실정이며, 1 인당 국민소득도 1 만 달러에 이른다. 70 여년의 짧은 역사 속에서 한국전쟁, 4.19 혁명, 5.16 군사구테타, 폭압적 유신정권, 5.18 광주민주화 항쟁, 공산권과의 교류, 시민저항운동과 문민정부의 수립, IMF 의

[97]정태기, *목회와 신학-치유목회 어떻게 할 것인가*, (서울: 두란노, 1999), 50.
[98]Ibid., 50.

충격, 정보화 사회로의 진입 등 충격적인 사 건과 역사의 소용돌이가 일어났다. 이처럼 빠른 변화를 사회과학에서는 '압축적 근 대화'라 부르기도 한다.[99]

앨빈토플러의 "미래의 충격"에 의하면 개인적으로나 사회적으로나 빠른 변동을 경험하게 되면 여러가지 신체적,정신적,사회적 부적응 현상이 일어난다고 했다. 우리나라의 경우 이런 부적응 현상이 깊고도 넓게 나타나고 있다. 이러한 부적응 현상을 개개인이 자신의 삶의 현장에서 체험하게 될 때, 그것은 마음의 상처가 되는 법이다.[100]

사회적인 구조로 인한 분노와 급변해가는 사회 속에서 사람들은 불안해 한다. 그리고 더 나아가서는 분노로 폭발하게 된다. 이런 현상들은 각 시대마다 있어 왔다. 따라서 그 민족과 나라, 문화와 사회 속에서 사람들에게 영향을 끼치는 분노의 감정들에 대해 우리는 연구하지 않을 수 없다. 특히 한국인들에게 오랜 정신문화를 지배해온 종교와 문화들을 연구함은 매우 중요하다. 불교,유교,샤모니즘, 그리고 한국인의 한(恨)에 대하여 살펴보도록 하겠다. 비록 몸은 이민자의 삶을 살고 있지만, 정신만은 한국인으로 살아가기에 분노를 다르시기 위해서는 필수적으로 한국인의 정신문화를 연구하는 일은 피할 수 없는 작업이다.

2) 한국인의 정신문화

(1)불교와 분노

---

[99]노치준, *목회와신학-왜 한국인에게는 마음의 상처가 많은가,* (서울: 두란노, 2003), 64.
[100]Ibid., 64.

불교에서의 한은 부정적 의미로서 한(恨)즉, 원(怨)으로서의 한(恨)으로 한국인 고유정서로서의 한(恨)보다 강하고 적극적인 뜻을 지니고 있다. 불교에서의 한(恨)은 번뇌(煩惱)의 하나로도 설명 되어지는데 번뇌란 번요내란(煩擾惱亂)의 준말로 중생의 심신에 동요를 일으키는 몸과 마음을 고민하고 어지럽게 하여 불교의 이상을 방해하는 장애를 말한다. 번뇌는 주로 표면에 나타나지 않고 마음 속에 사악한 성격으로 잠재하고 있다가 기회가 있을 때마다 표현된다.[101]

① 불교에서의 한(恨)풀이

불교에서의 한풀이는 미륵 신앙관과 천도제(遷度濟)가 불교에서 한(恨)을 승화시키는 역할을 하였다. 천도제(遷度濟)는 한국 불교에서만 찾아볼 수 있는 제의 형식으로 한국의 전통 신앙인 무속과 융화되면서 생겨난 것으로 보인다. 불교 교리에 따르면 사람이 죽으면 육체는 없어지지만 영혼은 없어지지 않고 자기가 쌓은 업식(業識)[102]에 따라 이 몸에서 저 몸으로 몸만 바꾸어 환생하면서 끝없이 윤회하는데 이 영혼을 하나의 개체로 보고

---

[101]맹경재, *목회상담관점에서 본 '한'의 이해와 내적치유의 방법론에 관한 연구,* (강남대학교 신학대학원 석사논문, 2003). 28.

[102] 업식(業識:karmic consciousness)-'업'(業)이란 인도의 힌두교와 불교에서 사용되는 카르마(karma)라는 어휘를 한역한 것으로 '행위'(行爲)를 의미한다. 그런데 그냥 단순한 행위가 아니라 '의도적인 행위'(cetana)를 뜻한다. 그런데 의도된 행위는 반드시 어떤 결과를 낳는다. 좋은 의도의 행위는 좋은 결과를 낳고, 나쁘게 의도된 행위는 나쁜 결과를 낳는다. 따라서 업이란 의도된 행위이지만 반드시 어떤 결과를 낳으므로 결국 업이란 "어떤 결과를 낳는 원인이 되는 의도된 행위"라 할 수 있다. 그리고 또 업이라고 했을 때에 일반적으로 죄를 지은것을 먼저 떠올리곤 하지만 업이란 좋고 나쁜 행위를 다 포함한다. 좋은 업을 선업(kusala-karma)라 하고, 나쁜 업을 불선업(akusala-karma)혹은 악업이라 한다. 그리고 우리가 저지른 업은 모두 업장(業藏=아뢰야식)에 저장된다. 악업이나 선업이나 모두 저장된다는 말이다. 그리고 그 업장에 저정된 업이 어떤 계기로 움직여 일어나는 생각을 업식(業識)이라 한다. 업식(業識), 전식(轉識), 현식(現識), 지식(智識), 상속식(相續識)을 오식이라 한다. 중생심이 근본무명으로 인하여 망념이 일어나고 거기서 대상이 생기고 다시 그것을 인정하고 집착심을 내며, 그 집착에서 다시 가지가지로 분별교량하는 총체적 상태를 말하고 있다.

영가(靈駕)라고 부른다.[103]

천도제(遷度濟)는 진언으로 영가를 불러 이승의 미련이나 집착을 끊어버리라는 내용인 무상법문을 들려주고 선신의 위력과 부처님의 가피력으로 왕생극락하도록 안내하고 기원하는 의식이다. 환생을 빌어주는 의식을 통해서 망자에 대한 가족들의 한이 풀어질 수 있다는 것이다.[104]

유식 불교에 따르면 연기는 모두 식(識)으로 귀결되고, 각기 마음의 작용을 규명하는 도구로도 가능한 것으로 분석된다. 이러한 분석은 모든 존재, 곧 일체(一切:sabba)가 식(識)의 작용에 의하여 형성되고 소멸된다고 하며 결론적으로 환원된다.식(識)의 작용에 의하여 자아와 사회가 형성되고 소멸된다는 사실을 의미한다. 식(識)은 마음의 구체적인 작용이다.[105]

불교에서는 인간의 삶의 보람과 행복을 찾기 위해서는 참되고 올바른 인생관과 세계관으로 현실세계를 통찰해야 한다고 가르친다. 그러기 위해서 석가모니가 미혹(迷惑)과 깨달음의 두 가지 세계의 인간관계를 설명하여 바른 인생관과 세계관을 가르쳤는데 이것이 사성제(四聖諦)이다. 첫번째 고성제(苦聖諦)는 인간의 고통, 즉 생노병사(生老病死)에 대한 선언으로 인생이 모두 괴로움이므로 일체개고(一切開苦)라고 한다. 둘째, 집성제(集聖諦)는 모든 고통의 원인을 감각적 쾌락과 이에 대한 집착으로 본다. 집(集)은 괴로움의 원인인 번뇌를 뜻하는 것으로 원래 결합하여 상승한다는 뜻을 가지고 있다. 모든 번뇌의 근원이 무지한 생각인 무명, 즉 혹(惑)

---

[103]맹경재, *목회상담관점에서 본 '한'의 이해와 내적치유의 방법론에 관한 연구,*(강남대학교 신학대학원 석사논문, 2003). 29.

[104]Ibid., 29.

[105]김재용, *초기불교의 사회적 실천에 관한 연구,* (동방대학원석사논문, 2009), 80.

에 있는데 진리에 대한 미혹함으로 무명이 생겨나 업을 움직이고 그 업으로 말미암아 괴로움을 받게 된다는 것이다. 셋째, 멸성제(滅聖諦)이다. 이것은 애착과 집착을 완전히 없게 한 것이 고가 없는 진실한 경계이다. 즉 괴로움을 멸해버리는 것이다. 깨달음의 이상세계를 말한다. 고통을 멸하는 방법으로 제시한 것이 중도(中道)라고 한다. 중도에 이르는 길이 팔정도(八正道)라고 하는데 올바르게 생각하고, 올바르게 말하고, 올바른 행동을 하여 모든 혹과 고를 멸하는 해탈의 경지에 이르는 길이다. 이것이 한(恨)을 극복하는 길이다. 넷째는 도성제(道聖諦)이다. 고가 없는 경계로 나아가자면 팔정도(八正道)를 닦아야 한다.[106]

초기불교는 분노와 그 원인과 치유의 방법에 대해 인간은 탐욕, 분노, 무지라는 3 가지 근본적인 번뇌로 마음이 오염되어 있다고 한다. 분노는 괴로운 느낌과 관련되어 있고 전적으로 해로운 심리 상태라고 한다. 어떤 상황에서라도 분노를 피해야 한다는 것이 초기 불교의 분노에 대한 기본적인 이해라고 할 수 있다. 분노의 원인에는 감각적 욕망에 사로잡히는 것과 질투와 인색, 8 세간법에 대한 적절치 못한 반응 등이 있다. 감각적 욕망에 빠진 사람은 그 욕망을 이루지 못할 때

---

[106] 맹경재, *목회상담관점에서 본 '한'의 이해와 내적치유의 방법론에 관한 연구,*(강남대학교 신학대학원 석사논문, 2003). 28. 팔정도(八正道)-1.정견(正見):바른견해, 사성제와 십이인연(十二因緣)을 바르게 이해하여 불교의 바른 세계관 인생관을 정립하는 것이다. 2.정사유(正思惟):행동을 하기 전에 올바른 생각을 갖는 것이다. 3.정어(正語):망어(妄語),악구(惡口),양설(兩說),기어(綺語)를 하지 않고 남에게 유익한 바른 말을 하는 것으로, 이것은 정사유 뒤에 생기는 바른 언어적 행위이다. 4.정업(正業):살생,투도(偸盜),사음(邪淫)등의 부정한 행위를 하지 않고 올바른 행위를 하는 것으로, 정사유 뒤에 생기는 바른 신체적 행위이다. 5.정명(正命):바른 직업과 규칙적인 생활에 의한 바른 생활이다. 6.정정진(正精進):용기를 가지고 바르게 노력하는 것으로 이런 노력은 선을 중대시키고 악을 제거하게 해준다. 7.정념(正念):언제나 바른 의식을 가지고 이상과 목적을 잊지 않는 일이다. 8.정정 (正定):명경지수(明鏡止水)와 같은 마음과 무념무상(無念無想)의 마음상태를 갖는 것으로 선정(禪定)에 의한 정신통일을 말한다. 8 가지는 서로 별개가 아니며, 유기적으로 결합되어 있다. 중도(中道):불교의 정신문화는 세상 모든 변화는 인과 연이 일으키는 것이고 그 인연을 만 드는 것은 자신으로 보았다. '인'은 어떤 일이 생기게 된 직접 원인이고, '연'은 간접 원인으로 인식했다. 다시말해 인은 근본 원인으로서 씨앗과 같다면, 연은 햇빛, 바람,물,흙 같은 것을 말한다. 누구나 자기 삶의 완벽한 주인이 되는데 이것을 '인 과응보'라 하며, 인과응보의 끝없는 굴레를 '윤회'라 말하는데 윤회에서 벗어나는 방법이 '중도'라는 것이다.

분노를 일으키게 된다. 탐욕과 관계가 있는 정서인 질투와 인색함도 분노를 유발시킨다. 세상살이에서 손해, 악평, 비난, 괴로움을 겪으면 슬퍼하고 낙담하며 분노에 빠지게 된다. 전적으로 해로운 분노를 치유하기 위한 방법으로 인내와 증오의 버림, 그리고 적극적으로 자애를 길러야 한다고 제안 한다. 인내를하고 증오심을 내려놓고, 자신과 모든 생명의 행복을 바라는 마음인 자애심을 기르는 것이 분노를 치유하는 구체적인 방법이다.[107]

불교에서는 위에서 언급한 바와 같이 삼독심(三毒心)의 하나인 진심(嗔心)과 중생 교화를 위한 자재한 방편으로서의 분노는 차이를 두고 설명되어 진다. 특히 이러한 방편적인 모습은 현교(顯敎)보다는 밀교(密敎)에서 두두러지게 나타난다.[108]

티베트 불교에서는 다신교적인 여러 부처님이 계시는데 각각의 부처님은 자비로운 모습과 함께 분노하는 모습 즉 자비존(慈悲尊)과 분노존(憤怒尊)의 두 가지 모습을 보여준다. 또한 우리나라에서도 신중단에서 티베 트의 분노존과 비슷한 모습을 볼 수 있다. 우리나라에 불교가 처음 들어온 것은 고구려, 백제, 신라가 서로 힘을 겨루던 300 년 무렵이었다.

---

[107]http://blog.naver.com ‘불교와 분노’

[108]밀교(密敎:Tantricism)의 기본은 성(聖)과 속(俗)을 분리하지 않는 아주 소박한 고대인들의 신앙이다. 우주 만물에는 생명이 있고 그 모든 생명은 태초의 호흡으로 이루어지고 그 호흡은 인간의 깊은 곳에서 나온다는 관념으로서 인간이 우주의 중심이고 인간의 중심이 우주 생명의 근원이 된 것으로 보고 그 인간의 중심은 성기(性器)라고 본 것이다. (14 장 Tantra 참고)그리고 기존의 성(聖)중심의 문화, 부라만 등 현교(顯敎)의 가부장적 문화에 대한 전면 부정(否定)으로 우주의 궁극적 창조의 원리를 모(母)에서 찾었으며, 그로서 양력(陽力=남성:Deva-s:남신:남신)을 부정하고 음력(陰力:Devi-s:여신:女神)을 최고의 에너지로 인식한 것이다. 이것은 흰두교(hinduism)에서의 신비사상(神妃思想)인 샥티(shakti:여성의 창조력)와 일맥 상통한다. 그렇지만 브라만의 카스트제도 등 남신(男神) 위주의 구원 방법을 부정하고 다산 숭배를 목표로 남녀의 성교를 중요시한 것이다.

고구려와 백제는 비슷한 시기에 중국에서 직접 불교를 들여왔고, 신라는 상당히 늦게 고구려를 통해 받아 들였다.[109]

(2) **유교와 분노**

유교는 현재 한국 사회에 가장 많은 한(恨)의 영향을 주고 있는 가치관으로 한국 사람들의 분노에 가장 많은 영향을 끼친다. 유교의 가부장적 가족주의와 집단주의가 대표적이다. 유교의 가족주의를 떼어놓고 한국의 가족주의를 생각하는 것은 매우 어렵다. 한국 사회는 전통적으로 유교의 가족주의에 의해서 유지되어 왔다. 가족주의는 개인의 의견이 존중되기 보다는 가족 공동의 이익을 위해서 개인의 의견이 희생 될 수 있는 것을 가리킨다. 가족주의는 남성이 중심이 되는 구조이다. 이 구조 속에서 여성은 남성에 종속 되어 살아왔다. 억압적 유교적 가족 구조는 여성들에게 많은 심리적 아픔을 주었다. 특히 결혼한 여성들에게 아픔을 주었다. 가부장적 남성주의 문화는 여성만이 아니라 아이들도 남성에 종속되어 살아야 하는 구조였기에 어린 시절 분노를 억압하며 살아야 하는 구조이다.[110]

한국의 상황에서 여성들이 가족의 성공을 위해 남성들의 성공은 곧 그들의 성공이었고, 그들 개인의 삶은 늘 희생당해 왔다. 가족주의에서는 개인은 가족 시스템안의 공동의 목표를 위하여 모든 것을 희생한다.[111]

한국 사회에 집단주의적 경향을 결정하고, 그 주된 내용을 이루고 있는 것이 유학의 가르침이다. 집단주의 영향으로 인해 한국인은 태어나는 순간부터 복잡한

[109]김교빈, *한국철학 에세이,* (서울: 동녘출판사, 2003), 37.
[110]김현진, *동반의존성의 개념연구,* (광신대학교 학술저널: 광신논단, 2006), 115.
[111]Ibid., 138.

관계속에서 살아가게끔 운명지워졌다해도 과언이 아니다.한국인은 "나"라는 개인이 아니라 "우리"라는 총체 속에 살아간다고 볼때에 가장 중요한 것은 다른 사람들과의 관계를 통한 조화인데, 유교는 철저히 관계에 역점을 둔 실천 철학이다.[112]

한국인의 인간관계는 관계중심적이며 관계중심성의 철학적 바탕은 유교의 인(仁)사상에 있으며 이는 인간관의 관계를 강조함과 동시에 개인의 욕구의 표현을 자제하는 극기를 통하여 상대에게 예(禮)를 다하는 모습이다.[113]

집단주의 문화는 다양한 정서적인 책임감과 개인의 희생, 체면문화와 수치심의 문화를 남겼다. 안형근의 논문가운데 집단주의 문화는 한(恨), 즉 분노를 풀기에 대단히 어려운 문화로 간주한다. 이유는 첫째, 의사를 결정할 때에 개인보다는 집단에 미칠 영향을 먼저 고려하기 때문이다. 둘째, 자기가 가진 것을 타인과 나누기를 원하며 타인도 그렇게 행동하기를 원하다. 셋째, 자기가 속한 집단으로부터 인정받기를 원하며 집단으로부터 배척될 때에 수치심을 느낀다. 넷째, 내집단과 외집단을 나누어 내 집단에는 친밀감, 외집단에게는 배타적이다. 다섯째, 결속력이 강하여 상호의존적 관계를 맺고 있어서 상호영향력이 주는 정도가 커서 개인 생활 침해도가 높다. 여섯째, 윤리나 규범이 상황에 따라 규정된다. 일곱째, 인간관계에 예민한 나머지 말을 아껴 분위기에 따라 유보하는 것을 미덕으로 간주하기 때문에 의사소통이 타협적이며 의례적인 경향이 있다.

---

[112]안형근, *한국문화적측면에서 바람직한 상담이론에 관한고찰,* (공주영상정보대학학술저널, 2002), 334.

[113]이종찬, *한국인의 대인관계의 심리사회적 특성-집단주의적 성향과 개인주의적 성향으로 변화,* (한국심리학회지사회문제 제6집, 2000), 205.

여덟째,화합을 강조하기 때문에 갈등이 발생했을 때에 갈등해소 방법으로 상대의 의무나 책임을 강조한다. 아홉째, 개인의 정서나 동기 훈련이 타인 중심적이어서 유지에 필요한 친애욕구나 친화욕구가 발단한다. 열번째, 훌륭한 인격자를 이상적인 상으로 여기고, 화목, 인화, 의리, 겸손, 충절 등에 가치를 둔다.[114]

유교의 창시자인 중국의 공자는 '인'이라는 사상을 통해 시경, 서경, 주역, 예기, 춘추, 논어를 편찬하였다. 현대를 사는 한국인들 가운데 자신들의 정신문화의 기원이 유교에 있음을 인정하려고 하는 사람은 많이 않다. 소수의 젊은이들만이 그 교리에 관심을 보이고 있는 것 같다. 그러나 유교는 아직도 이 나라의 도덕적 기초로 남아 있다. 가정 생활에서 도덕의 기준에 이르기까지, 유교의 유산은 아직도 국민생활의 모든 면에서 느낄 수 있다. 1991 년 인구조사에 의하면, 유교를 믿는다고 밝힌 사람이 421,000 명으로 전체 종교 인구의 1.8%이다. [115]

유교는 의식의 영역에서 조선 왕조의 종교 또는 이데올로기로 지금까지 우리 민족의 사회규범 속에서 심대한 영향을 미쳤다는 것을 부인할 사람은 아무도 없다. 종교의 유무를 떠나서 우리는 일반 사회 생활의 영역에서는 유교적인 가르침을 따르고 있다. 지난 수 백년 동안 우리 민족의 삶과 정신을 지도해 왔던 사상은 유교로서, 유교에서 인간관계를 규정하는 윤리의 핵심은 삼강오륜이다. 삼강은 군위신강(君爲臣綱), 부위자강(父爲子綱), 부위부강(夫爲婦綱)이며,

---

[114]안형근, *한국문화적측면에서 바람직한 상담이론에 관한고찰,* (공주영상정보대학학술저널, 2002), 339.

[115]송길원, *가정사역연구,* (서울: 가정사역학회 제 5 호, 1999), 4.

위정자, 아버지, 남편이 국민, 자식, 아내에게 본이 되어야 한다는 것이다.[116]

오륜은 부자유친(父子有親), 군신유의(君臣有義), 부부유별(夫婦有別), 장유유서(長幼有序), 붕우유신(朋友有信)으로 부자의 친애, 군신의 유의, 부부의 분별, 장유의 차서, 붕우의 신의로서 가족의 조화와 연장자에 대한 존경을 장려하기 위해 형성된 도덕율을 가르친 생활규범이다. 오륜 가운데서도 부자유친으로 나타나는 효의 강조와 장유유서로 표현되는 상하질서 의식, 또 부부유별로 나타나는 남녀 차별은 현대 한국인의 대인관계의 전부라고 해도 과언이 아닐 정도로 엄청난 영향을 끼쳤다.[117]

오랫동안 유교적 가치관이 지배했던 우리 사회의 특성 때문에 여성들이 가정은 물론 사회 곳곳에서 부당한 차별대우를 받고 있는 것이 우리의 현실이다. 1999 년 7 월 1 일부터 "남녀차별금 지 및 구제에 관한 법률"이 시행되기 시작하였다. 이러한 법의 시행에도 불구하고 아직도 각종 제도와 관행이 여전히 남자 우선으로 되어있는 것이 엄연한 사실이다. 유교문화 속에서 외아들, 장남으로 자라난 사람 또는 과보호 속에서 자라난 사람들은 결혼한 후에도 자기 어머니를 마음속에서 떠나지 못하고 의지하는 "마마 보이" 가 된다. 결혼한 아내 역시 자기 남편보다 친정집을 잊지 못하고 떠나지 못하면 부 부갈등의 원인이 될 수 있다. 유교는 내 핏줄, 내 혈통만을 중시하는 집단주의 문화를 만들어냈다. 자기와 자기의 가족, 그리고 자기의 당파만을 생각해 다른 사람의 존재를 인정하려 하지 않는다.[118]

---

[116]송길원, *가정사역연구*, (서울: 가정사역학회 제 5 호, 1999), 5.
[117]Ibid., 6.
[118]Ibid., 30.

유교에서는 이웃에 대한 사랑, 다른 사람들을 위한 존재라는 기독교적인 인간관을 기대할 수 없다. 유교의 인간관계는 수직윤리에 기초하고 있다. 따라서 부부 및 부모자녀 관계에서 수치심과 거리감을 불러일으키기가 쉽다.[119]

(3) 샤머니즘과 분노

샤머니즘은 오랜 세월동안 우리나라 사람들의 생활속에 깊이 근착한 정신문화다. 한국의 종교는 무속의 기반위에 세워져 있다.[120]

샤머니즘이 해왔던 역할이 다른 종교가 대신하지 않을 때에 사회적 병리현상이 나타나므로 샤머니즘 기반위에 있는 종교는 샤머니즘의 영향을 받아 변질 될 수 밖에 없다. 한국인들이 찬송을 부를 때에 마치 굿하는 무당처럼 몸을 흔들고 손뼉을 치며 울부짖으며 부르는 것도 이러한 영향이라 하겠다. 한국교회의 기도가 무속적 기도의 전통을 벗어나지 원인도 그러하다. 샤머니즘이 담당했던 역할을 기독교가 하게 된다. 한국 기독교인 중에는 기도할 때에 부르짖고 눈물을 흘리며 마치 무당이 굿을 하는 듯 하나님과 인격적인 대화가 없는 일방적인 기도를 하며 억압된 감정을 토해내는 행위를 한다.[121]

정신분석학자 이부영은 그의 책 '한국의 샤머니즘과 분석심리학' 서문에서 한국의 샤먼, 무당들은 내담자가 호소하는 '혼'의 고통 속에서 자기의 고통을 발견한다면서 현대인들은 이런 혼과의 대화를 잃어버렸다고 주장했다. 굿은

[119]송길원, *가정사역연구*, (서울: 가정사역학회 제5호, 1999), 30.
[120]김종철, *한국기층문화로서의 무속연구*, (고려대학교석사학위논문, 1977), 2.
[121]유낙훈, *관상기도의 이론과 실제*, (목원대학교 신학대학원 석사논문, 2003), 25.

오랫동안 한국인들의 고통을 풀어주는 역할을 해왔다. 그런데 굿이 해왔던 고통을 풀어주는 어떤 대안적 제도나 종교가 그 역할을 미쳐 하기도 전에 현대 사회에서 굿을 미신이라고 깍아내리면서 한국인들의 고통과 아픔, 분노를 풀어내는 길이 사실상 막혀버렸다고 그는 말한다. 샤먼은 춤을 통해서 이러한 막혀 있는 한국인의 슬픔을 치유한다. 김미란은 그의 석사학위 논문 '샤머니즘적 수행에서 춤의 치료적 요소에 관한 연구'에서 Anna Halprin 의 이론을 인용하여 춤의 기능을 정리하였다. 춤은 고도로 합일된 인간의 본성이다. 춤의 동작은 세포와 맥박, 피와 호흡이 리듬을 만들어 내는 몸짓이며 생명이자 춤의 근원으로 말한다. 느낌과 감정은 동작으로 가는 통로를 열어주고, 동작을 통해 더 깊은 내면의 갈등을 표현하며, 이러한 춤을 통해 일종의 해방감을 얻는다. 이러한 해방감은 춤을 통해 내면 세계와 영계에 도달하여 혼란과 갈등을 망아, 무아의 경지에서 풀어내는 estasy 와 관계가 있다. Estasy 는 정령과의 교통에서의 매개채로 춤과 노래를 동반하여 황홀경의 최면을 경험하게 하여 심리적 치유가 일어나는 샤머니즘적 수행의 목적이다. 인간의 내면의 정서를 원시적인 동작으로 표현하게 되면 갈등의 정화적 해소가 가능하다.[122]

무속춤에서 신맞이나 신교합의 상징행위인 원무는 신과 접합하고자 하는 즉흥적인 신명의 춤으로 인간과 자연, 또는 인간과 신에 얽힌 문제를 주술적으로 해결하는 적극적 구실을 담당하였다. 가장 절정을 이루는 대모거에서 신명에 지쳐 춤을 추는 격렬한 도무나 화무는 추는 사람뿐만 아니라 굿판에 모인 구경꾼의 신명을

[122]김리란, *샤머니즘적 수행에서 춤의 치료적 요소에관한 연구*, (경성대학교교육대학원석사논문, 2004), 42.

자극시켜 무당화의 동일화를 통해 자신의 쌓인 울분과 괴로움을 춤을 추어 터뜨린다. 의뢰인의 원한을 풀어내어 원한은 화해로 바꾼다.[123]

굿은 일반적으로 예기치 못한 불행이나 억울한 죽음과 같이 본인이나 가족에게 비정상적인 상황이 닥친 경우에 행하게 된다. 죽음과 관련된 가족사를 한으로 보고 그것을 풀어줌으로써 현실 질서를 회복하려는 것이 굿의 목적이다. 무당을 모르고서는 샤마니즘을 언급할 수 없다. 무당(Shaman)이 전문적으로 하는 가장 중요한 일은 굿이다. 샤머니즘의 성격은 자연주의적이고 현세 중심적이다. 샤마니즘 속에는 초지상적인 가치나 형이상학이 없다. 종말, 영생, 해탈, 불로장수 같은 개념이나 이상은 샤마니즘의 가치 관과는 거리가 먼 성격 들이다.[124]

샤머니즘에서는 오직 자연질서에 따른 생자필감 사상과 현세에서의 가족 내지 부락 공동체의 기복과 제개를 위한 현세중심적 가치관과 도구적 신관이 있을 뿐이다. 민족의식, 국가의식, 역사의식 같은 자연적 시공을 초월하는 광의의 공동체의식은 대단히 희박하다. 그러나 가족, 혈연, 부락 등 일차적 집단(primary group)이라고 할 수 있는 협의의 공동체의식은 비록 범위는 좁을지라도 의식의 강도는 대단히 높다. 샤마니즘은 공동체의 조직 및 질서의 재정비 강화하는 기능이 있다. 집굿이나 마을 굿을 막론하고 굿의 준비와 진행과정을 통해 그 집단 공동체의 조직과 역동성이 표출되고 확인된다.[125]

---

[123]유미희, *한국춤에 나타난 신명에 대한 연구-민속춤을 중심으로-,*(이화여자대학교석사논문, 1988) ,53.

[124]이창근, *한국사회와 종교,* (서울: 엘맨, 1990), 45.

[125]Ibid., 48.

샤마니즘은 삶의 윤리, 의무, 희망의 의식화 기능이 있다. 굿에서 가르쳐주는 것은 종교적 계율에 대한 의무가 아니라 삶에 대한 의무와 삶의 윤리, 희망같은 것들이다. 이러한 내용들은 논리적이론으로가 아니라 노래와 춤, 촌극 등을 통한 감성적 방법으로 의식화 된다. 샤마니즘은 사회의 저변을 이루는 민중들의 문화에 더 가까운 것이기 때문에 객관적으로 체계화되고 문헌자료로서 정리,기록되기가 어려운 문화현상이다.[126]

(4) 민족의 정서 한

시대가 다르고 생활양식기 변해도 고유의 감정이나 정서는 민족 정신 속에 면면히 흐르고 있게 마련이다.[127]

민족 정성의 대표적인 감정을 한(恨)이라 할 수 있다. 정대현은 '한의 개념적 구조'에서 한과 원한을 구분하여 한은 독립적이며 원한은 의존적이라고 밝혔다.[128]

원한은 구체적 사용에서 지향성을 나타내지만 한은 구체적 대상이 없이 체험되는 경험이라고 말한다. 원한은 사회정의의 개념에서 불의와 관련이 되며 불의가 조건이 된다. 한은 하나의 체계적 불의가 체계적 진리로 적용되어 나타나는 어굴(語屈)함의 구조를 나타낸다. 윤기봉은 그의 논문에서 한, 원한, 한탄등을 다음과 같이 정리했다. 우리말 사전에 한(恨)을 찾아보면, 원한(怨恨)과 한탄(恨歎) 이라고만 되어 있다. 원한은 '원통한 생각', 한탄은 '원통한 일이나 뉘우침이

[126]이창근, *한국사회와 종교,* (서울: 엘맨, 1990), 49.
[127]정영옥, 홍익대학교 교육대학원 국어 교육 전공 석사학위 논문, 2002.
[128]정대현, *한의 개념적 구조-한국어와 철학적 분석,*(서울:이화여대출판사, 1985), 245.

있을 때 한숨짓는 탄식”이다. 패배나 억압등에 의한 비애적 감정이 오랜 세월 동안에 형성된 것이다. 한은 원(怨)과 유사하나 “원(怨)은 주로 타자에 대한 것 또는 자기 밖에 무엇인가에 대한 감정이며, 한(恨)은 자기 자신에게 향한 마음과 내부에 쌓여가는 정감(情感)이다.” 원은 가학적이고 한은 자학적이라 할 수 있다. 선조(先祖) 들은 억울함과 분노의 감정을 밖으로 표출하지 못한체 단념하거나 체념하는 소극적이고 자학적인 특성을 갖고 있다. 민족의 마음 한곳에 응어리 지어 맺힌것이 한이다. 응어리는 단순한 감정의 한 양태가 아니라 하나의 정신적 어혈이다. 단순한 민족의 고유 정서가 아니라 하나의 질병이다.[129]

윤기봉은 한국인이 한을 담아두는 이유를 다음과 같이 주장했다. 첫째, 불안과 위축의 역사 때문이다. 끊임없는 내란과 외침은 백성들을 하루도 마음 편할 날이 없게 만들고, 퇴행적 심리현상을 만들고 말았다. 둘째, 유교 중심 사상이 빚은 계층의식 때문이다. 유교는 인륜적 질서를 중시한 결과 반(班), 상(常), 적(嫡), 서(庶)의 구별로 관리의 등용이나 직업의 선택은 물론 혼인이나 거주의 자유가 제한 받았다. 셋째, 유교적인 사상에 바탕을 둔 남존여비(男尊女卑) 사상에서 비롯된다. 남자가 여자들에게 인종의 미덕을 강조한 일종의 억압이다. 여성들의 여한(餘恨)을 제공한 시대적 산물이다. 넷째는 가학적 사대부와 피학적 민중이 받는 억눌림 때문이다. 한은 단지 개인적인 것만이 결코 아니아. 한은 정치적,경제적,사회적인 억압의 감정이며, 눌린자 약한다가 불의를 당하고 그 권리가 짓밟혀서 참으로

[129]윤기봉, *한국인의 정서를 통해본 해원-한과 한풀이,* (서울: 한국종교교육학회, 종교교육학연구 권 14, 2002), 55.

억울하다고 생각할 때 그 호소를 들어주는 자도, 풀어주겠다는 자도 없는 경우에 생기는 감정 상태이다.[130]

① 한(恨)풀이

한(恨)은 풀어야 하는데 여러가지 방법이 있다. 정호준은 한(恨)을 푸는 방법에 대해 첫째, 내적인 방법을 말한다. 즉, 종한(終恨)인데 한을 유발하는 원인을 직접적으로 다루는 방법으로 오랫동안 한을 유발해온 원인이 사라지는 전환적 사건이 일어난 경우에 한이 해소됨을 말한다. 둘째, 외적인 방법이다. 즉, 해한(解恨)인데 한의 외적인 해소가 한을 유발하는 상황 자체를 바꾸어 한을 생성하는 원인 자체를 없애는 방법이다. 개인적으로 누군가에 자신의 한을 풀어 놓기도 한다. 집단적으로 가면극(탈춤)[131], 판소리, 굿판, 대동놀이 등의 방법이 있다.[132]

---

[130]서남동, *한의 탐구-민중신학의 탐구,* (서울: 한길사, 1983), 44.

[131]가면극(탈춤):역사속에 투영된 탈은 역사적으로 두더지처럼 땅만 파다가 벌레처럼 죽어간 이 땅의 민중들의 얼굴이며 그 숱한 표정들은 우리 민중의 발자취이자 오늘로 이어지는 숨김없는 얼굴이다. 탈춤의 율동은 이 땅의 황토속에서 살다간 민중들의 육체요, 그 몸짓이며 신바 람을 일으켰다가 뒤에는 한 민족의 영혼과 분노와 해학이 어울어지는 민중들의 슬기가 담긴 것이다. 탈춤은 민중들이 자신을 창조하고 그 자체를 보존하는 행동을 기술 하고 정당화하고 찬미하기 위한 사고의 영역에서 민중들이 행하는 노력의 총체였다. 한국 가면극의 기본사상은 현실주의와 비판정신에 기초하고 있다. 기본 내용은 양반에 대한 반항, 남녀의 갈등, 파계승에 대한 풍자, 벽사의 의식무, 서민생활의 실상 을 다루고 있고, 모든 과장이 연결되는 것이 아니라, 각 과장이 독립되어 있어 하나 의 주제로 연결되는 연속성이 결여되어 있다. 각 지방의 가면극마다 주제성에는 약 간의 차이가 있으나, 파계승과 몰락한 양반, 무당, 사당패, 거사와 기타 서민들의 등장을 통하여 권선징악의 테두리에서 현실폭로와 비판 등을 풍자,웃음으로써 보여 주고 있다.
www.naver.com, 네이버 백과사전-가면극에 관한 사적(史的) 연구는 어느 장르의 경우보다 활발 하게 이루어져 왔는데, 농경의식설(農耕儀式說)·기악설(伎樂說)·산대희설(山臺戲說) 등이 한국 가면 극의 유력한 기원설이다. ① 농경의식설:고대(古代) 이래로 농사가 잘 되라고 농민들이 거행하던 농경 의식에서 비롯된 것으로, 서낭굿 등의 부락굿에 잘 나타나며, 농악대의 잡색(雜色)놀이, 하회별신(河回別神)굿놀이, 강릉관노(江陵官奴) 탈놀이는 농민들의 농경행사였기 때문에 민중의 연극으로 자라났다는

셋째, 초월적인 방법이다. 즉, 승한(昇恨)이며 한을 뛰어넘는 것이다. 인간의 역사적, 지덕적 상황의 한계를 인식하고 받아들이는 것을 넘어서 상황과 마음과 대립적인 대결 구조를 벗어나는 초월적 심적 상채를 가지는 것이다. 종교가 추구하는 '용서'가 대표적인 승한이다. 분노의 풀이로서 민요 또는 가면극(탈춤)이나 판소리 등과 같은 민중놀이가 중요한 요소였다. 놀이 즉 축제는 몇 가지 본질적 요소가 있는데 첫째가 생의 흐름에서 삶이 만족스러운 것이 되지 못할 때 인간은 축제를 통해서 역설적이므로 삶의 의미를 찾고자 한다는 것이다. 그래서 축제는 무질서하고 일탈된 장이다. 축제는 제의적 성격을 갖는데 축제의 제의성은 참가자들의 꿈이나 소망, 욕망이나 기원 등을 포괄하는 종교 양식, 제사 의례로 인간의 진보적인 희망이 축제의 발상 근원이라고 할 수 있다.[133]

한풀이의 과정들 중에서 주목할만한 하나의 특징은 익살과 해학이라는 놀이를 통한 한풀이라는 점이다. 예를 들면 전통 탈춤에서 말뚝이와 취발이는 웃음과 해학으로 상민들을 신원하고, 굿판에서는 무당이 서러운 푸념과 넋두리로 울음바다를 만들다가도 이내 익살과 육담으로 구경꾼들의 허리를 꺽어놓기도 한다. 또한 굿의 끝마무리에서 참여자들이 함께 어울려 먹고 마시며, 무당과 함께 더불어 춤추고 노래부름으로써 그 제의가 발휘하는

설이다. ② 기악설:612 년 백제(무왕 13) 미마지(味摩之)가 일본에 전했다는 기악이 오늘날의 양주별산대놀이나 봉산탈춤과 내용이 비슷하여, 기악이 가면극으로 전승되었다는 설이다. ③ 산대희설:산대희에서 산대극이 생겨났고, 그 전파로 가면극이 형성되었다는 설이다. 한국의 가면극은 고구려의 무악, 백제의 기악(伎樂), 신라의 처용무와 오기(五伎) 등 삼국시대 이래의 산악백희와 고려의 산대잡희 (山臺雜戲) 등 조선 전기의 각종 가면희가 조선시대 후기의 산대가면극(山臺假面劇)으로 점차 발전,정립되었다. 가면극은 일종의 반항과 비판을 연출하는 민중극이다.

[132]정호준, *한(恨)에 대한 신학적고찰,*(영산신학대학원 석사학위논문, 2008), 51.

[133]박수미, *탈춤연행의 축제성연구,* (상명대학교 예술디자인 대학원석사논문, 2008), 18.

유희적 기능은 절정에 달하게 된다.[134]

탈춤은 과장(科場) 하나하나가 풀려나가면서 평소의 울분이나 갈등을 해소하고 이어지는 뒷풀이를 통해 춤을 추는 사람과 이를 보는 관중은 한데 어울려 마음껏 신명풀이를 한 뒤에 비로소 넘치는 생명력을 되찾는다. 탈춤은 억압된 사회 이성지향적인 사회에서 인간들의 정신적 재생에 이바지하는 심리치료적 요소라 할 수 있다. 탈춤에 내재되어 있는 집단 심리치료의 특징으로 첫째, 열린마당에서의 상호교감. 둘째, 대동놀이를 통한 보편성. 셋째, 가면과 춤사위에 나타난 상징성. 넷째, 고립감 극복으로 보여주는 해방과 통찰. 다섯째, 신명을 통한 감정정화 등 다섯가지 요소로 분석할 수 있다.[135]

윤기봉은 한을 푸는 방법으로 첫째, 자기 스스로 내부에서 삭히는 것을 말한다. 둘째, 복수와 같은 방법으로 자신에게 원한을 일으킨 자에게 앙갚음을 하는 것이다. 셋째, 자신에게 원한을 일으킨 자가 아니라 제삼자에게 자신의 한을 전이시키는 것이다. 이때 한의 소유자가 자신과 같은 다른 한의 소유자의 편에서 맺힌 한을 풀어주는 것으로 작용한다. 다른 하나는 자신에게 맺힌 한을 나쁜 방향으로 전이하는 경우이다. 대상을 무작위로하여 어느 누구든지 상관하지 않고, 자신의 상처와 아픔을 너도 당해보라는 식으로 뒤집어 씌우는 행동이다.

4. 정치, 경제학적 접근

---

[134]윤기봉, *한국인의정서를 통해 본 해원-한과 한풀이를 중심으로,*(한국종교교육학회 학술지명 종교교육학연구 권 14,2002), 67.

[135]김진경, *전통음악활동의 음악치료적용을 위한 기능별비교연구-탈춤과 사물놀이중심으로-*,(한세대학교 대학원음악과 석사논문, 2005), 13.

1)한국의 20세기 정치적 환경속의 분노

무엇보다 분단과 정치적 혼란의 상처가 컸었다. 일제시대 징병, 징요에 의해 일본으로 간 동포들, 살길을 찾아 만주로 갔다. 차별과 불안 속에서 살아남은 동포들, 또한 러시아의 연해주로 갔다가 공산주의 혁명을 겪게 되고 스탈린의 강제이주 정책에 의해 중앙아시아까지 밀려가 살게 된 해외동포들, 이들이 역사의 톱니 바퀴에의 해 당한 상처는 일단 논의하지 않으려 하지만 잊어서는 안될 것이다. 더욱이 일제 에 의해 강제로 끌려가 말할 수 없는 수치와 모욕을 당하고 짐승같이 살 수 밖에 없 었던 정신대 할머니들의 상처는 과거의 역사가 아니라 지금도 계속 되는 역사다.[136]

1950년 6월에서 1953년 7월까지 만 3년 동안 계속된 한국전쟁은 남측만 해도 군인 63 만명,민간인 99 만명이 죽거나 다쳤다. 한국전쟁을 전후하여 혹은 그 과정에서 일어난 여순반란사건, 제주 4.3 사건,거창양민학살 등은 좌우이데올로기 대립에 의해 생겨난 비극적인 사건이었고, 그로 인해 아까운 생명들이 많이 희생됐다. 6.25 전쟁 기간 동안 인민군과 국군이 번갈아 점령함에 따라 여러 지역에서는 계급적 차이에 의한 내부적인 갈등과 싸움이 격렬하여 많은 희생자가 나왔으며 그 영향은 전쟁이 끝난 다음에도 상당 기간 지속됐다.[137]

60 년대 이후 국가주도의 경제성장이 이루어지면서 국가기구의 힘은 더욱 커졌다. 70년대 유신정권하의 국가조직은 과도성장 국가의 대표적인 예다. 우리나라의

[136]노치준, *목회와 신학-왜 한국인에게는 마음의 상처가 많은가,* (서울: 두란노, 2003), 65.
[137]Ibid., 65.

시민 세력은 대략적으로 자본가 계급과 노동자 계급은 80 년대 이후에 시민운동 세력은 90 년대 이후에 발전한 것으로 볼 수 있다. 그 이전에는 학생 세력과 기독교를 비롯한 종교 세력이 간신히 시민세력으로서의 자리를 지키는 정도였다. 시민사회는 약하고 국가기구는 강한 사회에서는 국가권력에 의해 상처받는 사람들이 많이 나올 수 밖에 없다. 학생운동, 민주화운동, 인권운동, 노동운동, 광주항쟁 등이 일어나면서 수 많은 사람들이 국가권력에 의해 짓밟히게 되었다. 짓밟힌 이들이나 짓밟히는 모습을 보는 이들이나 모두 마음속에 상 처가 생기는 것은 피할 수 없는 일이었다.[138]

2) 경제적 환경속의 분노

현대사회가 자본주의 사회라고 하는 것도 위험을 증진시키는 요인 가운데 하나다. 이윤창출을 위하여 위험방지의 비용을 줄이면 그만큼 위험한 일이 일어날 가능성은 커진다. 비용을 줄이기 위해 당장 일어나지 않는 사고를 방지하기 위한 조치를 취하는데 무관심했다. 1 년에 35 만여 명의 사상자가 나오는 교통사고는 우리가 위험사회 속에서 살고 있다는것을 매일같이 확인시켜 준다. 와우아파트 붕괴, 대연각호텔 화재, 항공기 추락사고, 성수대교 붕괴, 삼풍백화점 붕괴, 대구 지하철 화재참사 등은 기술발달과 관리소홀, 이윤을 얻기 위한 부실한 공사등이 합해져 나온 비극이었다. 이러한 위험사회에서 일어나 사고의 희생자들과 그 가족들이 느끼는 감정은 왜 내가 죄 없이 이 일을 당해야 하는가 하는 억울함이다. 그리고

[138]노치준, *목회와 신학-왜 한국인에게는 마음의 상처가 많은가,* (서울: 두란노, 2003), 66.

이러한 모습을 보는 사람들은 혹시 나에게도 동일한 사고가 일어나지 않겠는가 하는 운명에 대한 불안의식을 갖고 있다.[139]

사회적으로 불평등과 좌절로 인한 깊은 상처가 있으며 미래에 대한 불안의식이 사람들에게 내재해 있다. 한국 사회의 경우 해방 후 60년대를 거치면서 본격적인 산업사회와 자본주의 사회로 들어가게 되었다. 80년대 이후 세계적으로 신자유주의 의 물결이 거세게 밀려오기 시작했다. 90 년을 전후한 공산주의의 몰락에 따라 미국은 세계의 단일 초강대국이 되었고 미국이 주도하는 신자유주의 흐름은 아무런 제한을 받지 않고 진행됐다. 우리나라의 경우, 90 년대 후반에 이른바 IMF 시대로 들어 가게 되면서 신자유주의적 흐름에 완전히 편입되고 말았다. [140]

노동시장의 유연성이란 시장의 상황에 따라 쉽게 고용하고 쉽게 해고할 수 있도록 하는 것을 말한다. 따라서 노동시장의 유연성이 높아지면 근로자의 입장에서 볼 때 직장의 안정성이 약화된다. 최근들어 '45 세가 정 년퇴직'이라는 의미의 '사오정'이라는 자조적인 유행어가 떠돌아다니는 것은 생 계기반의 흔들림에 대한 불안의식의 반영이다. 구조조정이라는 이름으로 수 많은 사람들이 일자리를 잃어버리고, 자신이 모아 놓은 돈을 익숙하지 않은 사업에 투자 했다가 날려 버린 사람들이 많이 있다. 경제생활과 관련하여 어떤 외부의 힘에 밀려 원하지 않는 길을 가다가 좌절된 사람들은 그 마음속에 깊은 상처가 남기 마련이다. 아직 직장에서 일을 하고 있다 하여도 자신의 일터가 언제 무너져 버릴지 알 수 없고, 자신의

---

[139]노치준, *목회와 신학-왜 한국인에게는 마음의 상처가 많은가,* (서울: 두란노, 2003), 67.
[140]Ibid., 68.

자리가 언제 없어질 지 알 수 없다는 불안의식 자체가 우리 시대의 깊은 상처가 되고 있다.[141]

3) 미국이민 역사속의 분노

①과거의 이민 -개척이민(1882-1905)

1882 년에 체결된 통상 및 우호조약으로 한미 양국의 국교가 수립되면서 한국인의 미국 방문 및 거주의 자유와 기회가 허용되었다. 국교의 시작과 함께 외교관 및 학생들이 미국에 건너오게 되었다. 그러나 한국인의 미국 영토로의 정식 이민은 1903 년에서 1905 년 사이에 7,226 명의 한국인이 65 척의 배에 실려 하와이 사탕수수 농장에서 일하기 위해 건너옴으로서 비롯되었다. 대부분이 농민들이었던 이들의 이민배경은 1901 년에 있었던 한발과 전국적 기근으로 어려워진 한국내의 경제 여건이 한국의 엄격한 이민 억제정책을 완화시킨 것과 하와이 농장에서 값싼 노동력이 필요했었다는 사실이다. 한국인의 하와이 이민은 일본정부의 압력으로 1905 년 한국 외무부가 인천 및 다른 항구도시의 시장에게 한국인의 이민 출국금지를 명령함으로 끝나게 되었다.[142]

② 1906 년과 1949 년 사이의 이민

1906 년에서 1924 년 사이에 약 2,000 명의 한국인이 하와이와 미서부에 건너온 것으로 추정된다. 이 당시 미국에 건너온 한국인을 두 부류로 나눌 수 있는데 첫째

[141]노치준, *목회와 신학-왜 한국인에게는 마음의 상처가 많은가,* (서울: 두란노, 2003), 69.
[142]민병갑, *미국의 소수민족,* (Flushing, NY: 가나안인쇄, 2009), 156.

는 정치적 망명자와 학생들이다. 둘째, 배우자 초청이다. 1903-1905 년 사이에 하와이에 이주한 한국교포중 80%이상이 남자들이었으므로 배우자를 얻는 어려 움이 컸다. 결혼을 위해 귀국하는 비용이 많이 들어 대부분의 독신남자 들이 사진을 통해 배우자를 소개받았다. 1906 년에서 1924 년까지 한국교포의 배우 자로 하와이와 샌프란시스코에 건너온 한국인 여자수는 1,000 명이 넘는 것으로 추정된다.[143]

② 1950 년-1969 년 이민

1950 년대에 들어 한국인의 미국 이민은 점차 증가되었으며 1960 년대에는 그 속도가 가속되었다. 이 시기에 한국인의 미국이민이 활기를 띤데에는 두 가지 이유가 있다. 첫째는 남북의 분단과 이에 따른 한국 전쟁으로 미국이 군사, 정치, 경제적으로 한국에 깊이 개입했다는 사실이며, 둘째는 1965 년에 미국에서 과거의 보수적인 이민법을 개정해 아시아 제국에도 문을 열었다는 것이다. 개정된 이민법은 아시아, 태평양 연안 국가들로부터 1 년에 100 명씩 정식 이민을 허용했다. 1950 년에서 1969 년까지 20 년 사이에 32,957 명의 한국인이 미국으로 이주했으며, 75,241 명의 한국인이 학생이나 정부의 대표, 혹은 임시 방문객으로 미국을 방문했다. 방문객의 상당수는 돌아가지 않고 불법으로 체류하거나 영주 권을 받았다. 이 기간에 미국에 이주한 한국인을 크게 네 부류로 나눌 수 있다. 첫째, 한국에 주둔한 미국 군인과 결혼한 사람들, 둘째는 미국시민에 의해 입양된 아이들, 셋째, 학생,

[143]민병갑, *미국의 소수민족,* (Flushing, NY: 가나안인쇄, 2009), 157.

연수원 그룹. 넷째, 1965 년 개정된 이민법의 혜택으로 건너온 간호원, 의사, 약사와 다른 취업이민자와 그의 가족들이다.[144]

③ 1970 년-현재

한국인 이민에 지배적으로 영향을 끼친 새 이민법이 이민을 허용하는 항목은 다음 세 가지이다. 첫째,미국에서 필요로 하는 직종의 기술이 있을 경우 취업이민을 허용했다. 어느 직종의 기술이 필요하다는 것은 노동청의 노동허가로 확인되는데 이것은 미국의 이민정책이 미국노동자의 이익을 침해하지 않기 위한 것이다. 둘째, 미국에 시민권자나 영주권자가 있을 경우 가족결합으로 미국이민을 허용했다. 과거 아시아계 노동자들이 직계가족조차 초청하지 못하였던 구(舊) 이민법의 비인도적인 면이 시정되었다고도 할 수 있다. [145]

한국인 이민자들의 정착패턴은 어느 주에 어떤 형태로 정착하는가 하는 문제는 우리의 관심사이다. 이민국에서는 이민신청자들에게 미국에서의 정착예정지가 어디냐고 물어서 그 통계를 연례보고서에 포함시키고 있다. 예정대로 20-30% 한인이민자들이 캘리포니아를 정착 예정지로 선택했다. 미국내의 가장 큰 한인타운인 로스앤젤레스 이외에도 샌프란시스코, 산호세, 샌디아고 등 큰 한인촌이 집중되어 있기 때문이다. 영어를 사용하지 않아도 생활이 가능하기 때문이다. 두번째 정착 도시는 10% 한인들이 선택한 뉴욕이다. 뉴저지주는 4%에 지나지 않는다. 세번째 정착도시는

[144]민병갑, *미국의 소수민족,* (Flushing, NY: 가나안인쇄, 2009), 158.
[145]Ibid., 160.

6-7%의 시카코 도시가 있는 일리노이주다. 그외 워싱턴, 볼티모어, 필라델피아, 아틀란타, 덴버, 휴스톤, 그리고 하와이 등지이다.[146]

의사나 간호원처럼 한국인 성인 이민자들의 일부는 미국사회에서 한국에서의 직업을 그대로 유지할 수 있었다. 그러나 전문직이나 경영직, 행정직에 종사했던 한국인 이민자들 거의가 이 곳에서 자기들 본래의 직업을 찾을 수 없게 되었다. 그 이유는 한인 이민자 대부분이 영어에 문제가 있고, 한(韓), 미(美)간에 기술의 차이가 있으며 미국 사회에 대한 지식이 부족하며 미국의 고용주가 편견을 가지고 대하기 때문이다. 대학출신의 한인 이민자들 대개가 밑바닥의 노동직이나 서비스 직업으로 전환하게 되었다. 언어의 장애가 심한 최근의 한국 이민자들은 한국에서보다 훨씬 낮은 수준의 직업을 갖게됐다.[147]

1970 년대 초기 한국인의 미국 이민이 증가되기 시작했을 때 한국의 대미 무역액이 크게 증가해 많은 한국인 교포들이 한국물품 수입을 전문으로 하는 무역업에 종사하게 되었다. 1980 년대 와서 한국산 전자제품과 자동차가 미국에 들어 왔으나 그 이전 1970 년대에는 가발, 가방, 모자, 의류,쥬얼리 등 경공업 소비제품이 한국으로부터의 수입품의 주류를 이루었으며, 이러한 한국산 제품은 한국물품 수입업자들에 의해 한국인 도매상으로 운송되었으며, 도매상은 다시 한국인 소매업자들에게 넘겨 한국인이 몇 가지 물품을 취급하는 가게를 거의 독점하게 되었다.

---

[146]민병갑, *미국의 소수민족,* (Flushing, NY: 가나안인쇄, 2009), 173.
[147]Ibid., 174.

이들은 처음에 한 미무역관계의 영향으로 사업이 가능했던 것이며 또 이들이 잡화업계의 한국인 소매 업을 돕고 있는 것은 분명하다.[148]

4)이민교회 환경속의 분노

고향을 떠난 나그네는 쉼을 찾기가 어렵다. 특히 언어 장애를 극복하기 까지는 여전히 낯선 땅이요 나그네와 같은 마음이기 때문이다. 타문화권에서 사는 것 자체가 긴장과 어려움이 되기도 한다. 그들의 문화의 깊은 의미를 바로 이해하지 못하는 경우에는 정신적 긴장이 더 심하다. 상처를 입는 경우가 생기는 것이다. 이민 사회는 여러 면에서 이민자들에게 제한적이다. 며칠 전까지만 해도 본국에서 명령 하는 지위에 있던 사람이, 이민 사회에서는 다른 나라 사람들의 명령을 받는 입장이 되는가 하면, 대 중에게 잘 알려지고 좋은 대우를 받던 것과는 달리, 이제는 아무도 그를 인정하고 알아 주지 않는 것이다. 이러한 현실에서 사람들은 많은 상처와 아픔을 겪는다. 마음의 상처는 자신만이 아니라 교회 전체에 대해서도 부정적인 결과를 초래하기가 쉬운것이 사실이다.[149]

이민 사회의 첫 발걸음 은 한인들과의 관계다. 특히 가족, 일가친척, 친구, 고향선후배, 한국에서의 회사 동료등 한인들과의 만남으로 이민사회가 대부분 시작된다. '믿는 도끼에 발등 찍힌다' 는 속담처럼 가장 가까운 사람들에게 경제적인 사기를 당하는 일이나 노동력 착취를 당하는 일들이 이민사회의 특징중의 하나다.

---

[148]민병갑, *미국의 소수민족,* (Flushing, NY: 가나안인쇄, 2009), 177.
[149]박광철, *목회와 신학-왜 교회에서 상처 받는가,* (서울: 두란노, 1999), 76.

심지어 교회 성도들, 교역자등에게도 경제적인 사기와 노동력 착취를 당하는 일들이 빈번하다.[150]

교회직분을 사회적인 명예 회복의 도구로 삼는다. 목회자들이 교회 부흥이라는 명분 하에 이런 일들을 더욱 부추기고 있기에 이민교회는 춘추전국시대라 하지 않을 수 없다.[151]

5. 신학적 접근

1)루이스 벌코프

Louis Berkhof 는 조직신학자로서 세상에 존재하는 악의 기원에 관한 문제는 언제나 철학과 신학의 가장 난해한 문제 가운데 하나라고 말한다. 그는 이 문제가 인간의 주목을 받은 것은 자연스러운 일이며, 악이 가진 힘은 크고 보편 적인 것으로서, 인간의 삶 전반에 드리워져 있는 어두운 그림자일 뿐만 아니라, 일상적으로 체험하고 있는 현실이기 때문이라고 말한다. 그의 견해는 영의 세계로부터 온 유혹자는 인이하나님께 반역함으로써 아담이 이 유혹에 넘어가 금단의 열매를 따먹음으로써 최초의 죄를 범했다.[152]

---

[150]김리관, *한미교회분열사,* (서울: 기독교문사, 1995), 221.

[151]Ibid., 222.

[152]Louis Berkhof, *벌코프조직신학 상,*권수경,이상원역 (서울: 크리스찬다이제스트, 1998), 435. 죄의 기원에 관한 역사적 견해들은 다음과 같다. 초대교회 교부들은 죄의 기원에 관하여 입장을 밝히지는 않았다. 죄가 낙원에서의 아담의 의도적인 범죄와 그로 인한 타락에서 시작되었다는 생각은 이미 이레네우스의 글에서도 발견된다. 이러한 입장은 곧 악을 물질 안에 내재한 것이요, 동시에 신보다 한 단계 낮은 반신 반인의 조물주의 산물로 보는 영지주의에 대립되는 것으로서, 교회 주도적인 입장이 되었다. 인간의 영혼은 물질과 접촉하는 순간 악한 것이 된다. 이 주장은 죄가 지니는 의도성과 윤리성을 파괴한다. 오리겐은 자신의 선재설을 통해서 이 주장을 폈다. 그는 인간의 영혼은 선재의 상태에서 의도적으로 범죄했으며, 모든 사람들은 이미 죄의 상태로 세상에 들어온다고 한다. 이와 같은

아담이 단순히 하나의 죄를 범했다는 사실에서 끝나지 않고, 모든 후손들에게 영향을 미쳤다. 인류의 조상은 타락함으로써 그의 후손에게 부패한 본성을 물려 주었다. 죄는 거룩하지 않은 근원에서 시작되어 일종의 더러운 강물을 이루면서 모든 세대의 인류에게 흘러 내려가, 그것이 접촉 하는 모든 사람과 사물을 부채 시킨다. 인간의 최초의 죄악은 죄의 전형으로서, 이를 통해서 참된 죄의 본질이 드러난다. 그것은 지성에서는 불신앙과 교만을, 의지에서는 하나님과 같이 되려는 욕망을, 그리고 감정에서는 금단의 열매를 먹 음으로써 찾아오는 거룩하지 못한 만족감을 드러낸 것이다.[153]

Berkhof 는 죄는 마음속에 거한다’는 견해를 갖고 있다. 죄는 혼의 어느 한 기관에 거하는 것이 아니라 마음에 거한다. 성경 심리학은 마음이 영혼의 중심적 기관으로서, 여기서 인간의 삶이 시작 된다고 말한다. 죄는 이 중심으로부터 나와서 지성, 의지, 감성, 나아가서는 육체를 포함하는 전인에게 영향을 미치고 작용 한다. 죄의 상태에 있는 전인은 하나님의 불쾌함의 대상이다. 죄는 인간의 의지에 기원하지만 의지는 인간의 의지적인 본성 또는 의지적인 행위를 가리키지 않는다는 말은 나름대로 일리가 있는 말이다.

플라톤적인 관점은 너무나 많은 난점을 내포하고 있기 때문에 폭넓게 받아들여질 수 없었다. 그러나 18 세기와 19 세기에는 뮐러,뤼커르트를 비롯하여 레싱,쉘링,J.H.피히테와 같은 철학자들이 이 견해를 지지했다. 일반적으로 3 세기와 4 세기의 희랍의 교부들은 아담의 죄와 후손의 죄의 연계성을 부인하는 입장을 취한 반면, 라틴 교부들은 인간의 현재의 죄의 상태가 낙원에서 범한 아담의 첫번째 범죄 안에서 설명될 수 있다는 입장을 취했다. 동방교회의 가르침은 마침내 양자간의 연계성을 전적으로 거부하는 펠라시우스주의로 나아갔고, 서방교회의 가르침은 우리가 모두 아담 안에서 죄책을 짊어지고 있을 뿐만아니라 부패했다는 사실을 강조하는 어거스틴주의로 나아갔다.

[153]Louis Berkhof, *벌코프조직신학 상,*권수경,이상원역 (서울: 크리스챤다이제스트, 1998), 437. 하나님의 영원한 작정은 죄악이 세상에 들어왔음을 명백히 선언한다. 하나님이 죄를 만드신 자로서 죄에 대해서 책임을 져야 한다는 의미로 이해해서는 안 된다. 성경은 이 해석을 단호히 거부한다. “하나님은 단정코 악을 행치 아니하시며 전능자는 단정코 불의를 행지 아니하시고(욥 34:10)

죄는 세상에 들어 왔을 때, 실제적인 의지의 밑바닥에는 마음의 성향이 이미 자리잡고 있었다.[154]

Berkhof 는 '죄는 단순히 외적인 행위만을 가리키지 않는다.' 고 말한다. 죄는 겉으 로 드러나는 행위만을 가리키는 것이 아니라 죄악된 습관과 영혼의 죄악된 상태까 지도 가리킨다. 이 세 가지는 다음과 같은 방법으로 서로 관련 되어 있다. 죄악된 상태는 죄악된 습관의 기초가 되고, 이것들은 다시 죄악된 행위로 나타난다. 그러나 거듭되는 죄의 행위는 죄악된 관습을 낳는다는 말도 또한 사실이다. 인간의 죄악된 행위와 성벽은 부패한 본성 안에서 언급되고 설명된다. 인간의 상태와 조건이 철저 하게 죄악된 것임이 명백하며, 자연인의 생각과 감정이 "육신적" 인 것으로 불릴 수 있으며, 죄는 행위와 기질과 상태에 있어서 하나님의 도덕법에 순응하지 못한 것 이라고 말할 수 있을 것이다.[155]

Berkhof 는 인간의 전적 무능력의 교리와 관련하여 원죄는 자유의 상실 곧 자유 의지의 상실을 의미하는가? 질문을 던진다. 그의 견해는 부 정적인 의미에서도 또 긍정적인 의미에서도 가능하므로 신중히 이루어져야 함을 말 한다. 어떤 의미에서 인간은 자유를 상실 했다. 그러나 또 어떤 의미에서는 자유를 상실하지 않았다. 곧

[154]Louis Berkhof, *벌코프조직신학 상,*권수경,이상원역 (서울: 크리스찬다이제스트, 1998), 449.
[155]Ibid., 450.
인간의 최초의 죄악은 죄의 전형으로서 이를 통해서 참된 죄의 본질이 드러난다. 죄의 본질은 아담이 자신과 하나님을 대립하는 위치에 두었다는 것, 자신의 뜻을 하나님의 뜻에 굴복시키는 것을 거부했다는것, 하나님으로 하여금 자신의 삶의 여정을 지배하도록 하지 못했다는 것, 능동적으로 그 지식을 하나님의 손으로부터 빼앗아 옴으로써 미래를 스스로 결정하도록 했다는 것에 있다. 사실상 하나님에게 무엇인가를 절대적으로 주장할 권리가 없고 다만 행위 언약의 조건을 충족시킴으로써 비로소 하나님께 무엇을 요구할 수 있었던 인간은 하나님과의 관계를 끊어 버리고 마치 자신이 하나님을 능가할 수 있기나 한 것처럼 행동했던 것이다.

인간의 영혼이 가지고 있는 지배적인 성향과 성품에 완전히 일치하여 자신이 원하는 것을 선택 할 수 있다는 의미에서 인간에게는 선택의 자유가 부여되어 있다. 인간은 그가 책임적인 도덕적 행위자가 되는데 필요한 구조적 기능들을 상실한 것은 아니다. 그에게는 여전히 이성, 양심, 그리고 선택의 자유가 있다. 그에게는 지식을 획득하고 도덕적인 특징과 의무를 느끼고 인식하는 능력이 있으며, 그의 감정, 성향, 행위는 자발적이어서, 자신에게 적절한것을 선택하기도 하고 거부하기도 한다. 뿐만아니라 그에게는 동료들과의 관계에서 선하고 우호적 이며 인애롭고, 정당한 것을 감득하고 행할 능력이 있다.[156]

반면에 인간은 실질적인 자유를 상실했다. 인간에게는 원초적이고 도덕적인 구조적 요소와 조화를 이루면서 최고선의 방향으로 진로를 결정할 수 있는 합리적 능력이 결여되어 있다. 인간에게는 선천적으로 억제하기 어려운 편견에 사로잡혀 악을 지향하고자 하는 경향이 있다. 인간에게는 영적인 탁월함을 인식하고 사랑하거나, 영적인 일들 곧 구원에 속한 하나님의 일을 추구하고 해하는 능력이 결여되어 있다.[157]

2) 헤르만 바빙크

[156]Louis Berkhof, *벌코프조직신학 상,*권수경,이상원역 (서울: 크리스찬다이제스트, 1998), 467.

[157] Ibid., 467. 어거스틴적이며 칼빈주의적인 이 같은입장은 펠라기우스주의와 소지니주의의 입장과 완전히 대립되는 것이며, 부분적으로는 펠라기우스주의와 알미니우스주의와도 대립되는 것이다. 그 본질에 있어서 펠라기우스주의적이라고 할 수 있는 현대의 자유주의가, 인간이 이처럼 참된 의와 거룩함의 방향으로 자신의 일생을 결정하는 능력을 상실했다고 보는 교리를 격렬히 반대하면서, 옳고 선한 것을 인간이 선택할 수 있다고 자랑하는 것은 자연스러운 일이다. 반면에 변증신학(바르트신학)은 인간의 전적인 무능력을 강조하면서, 인간에게는 하나님께로 향할 수 있는 어떤 가능성도 주어져 있지 않다는 입장을 취한다. 죄인은 죄의 노예이므로, 아마도 반대 방향으로는 전혀 향할 수 없을 것이라는 생각이다.

Herman Bavinck 는 개혁주의 신학 입장에서 다음과 같이 전하고 있다. 인간은 종교적으로든 도덕적으로든 자율적이지 않다. 바빙크는 하나님만이 유일한 입법자이시요 재판장이시며 아담이 받은 모든 명령 들은 이제 하나님의 형상으로 창조되었던 그가 그의 모든 생각과 행위, 그의 모든 생활과 노동 가운데 하나님의 형상을 남겨야한다는 것과 귀속함을 말한다. 아담이 인격적으로 자신에 대한 하나님의 형상을 남겨야 될 뿐만아니라, 특히 그의 결혼생 활, 가정생활, 6 일 동안의 노동, 일곱째 날의 휴식, 확장과 번성, 땅의 정복과 지배, 동산을 갖추고 지키는 일에 있어서 남겨야 한다. 아담은 자기 임의대로 가서는 안 되고 하나님이 그를 위해서 정하신 길로 걸어가야 한다. 하지만 그는 죄를 짓지 않 을 수 있는 상태였지만, 죄를 지을 수 없는 상태는 아니었다. 영적으로나 육적으로 나 아담이 소유했던 모든 풍부한 것 중에 부족한 것은 절대적 확실성이다. 우리가 이것을 소유할 수 없는 한 우리의 안식과 기쁨은 아직 불완전하다. [158]

인간이 소유한 것은 무엇이든지 사회와 정치에서 보증하고자 하는 많은 노력을 기울이는 현시대가 이에 대해 만족하게 하는 증거를 제공하고 있다. 온전한 사랑은 그들 안에 있는 두려움을 내어쫓고(요4:18) 아무것도 예수그리스도 안에 있는 하나

[158]Herman Bavinck, *하나님의 큰일,* (서울: 기독교문서선교회, 1998), 207. 창세기 3 장에서 이미 인간의 타락과 불순종에 대해 창조와 타락은 공존하지 않으며 서로 동일시될 수도 없다. 그것들은 본질적으로 구별이 되나 연대적으로는 서로 밀접해 있다. 그것이 인간의 환경이었고 천사들의 세계에서도 동일 했을 것 같다. 천사들의 창조와 타락에 대해서는 성경이 우리에게 자세한 이야기를 해주지 않는다. 인간과 그의 타락에 대한 올바른 이해를 위해서 꼭 알 필요가 있는 것에 대해서만 말하고 있다. 죄는 땅에서 처음으로 발단된 것이 아니라, 하늘에서 직접 하나님의 면전과 그의 보좌의 발 아래서 시작되었다. 하나님을 반항하고자 하는 생각과 소원과 뜻은 처음 천사들의 마음속에서 생겼다. 아마 교만이 첫째 죄요 그들의 타락의 시초요 원리였을 것이다. 디모데전서 3:6 바울은 새로 입교한 자를 바로 감독으로 택하지 말 것을 권고하였는데, 이는 그런 사람은 교만하여져서 그가 마귀를 정죄하는 그 정죄에 빠질까 함이었다.

님의 사랑에서 끊을 수 없다고 그들을 보증케 한다. 그러나 이런 절대적 확실성이 낙원에 있는 인간에게 결여되었다.[159]

죄는 참으로 하나님의 섭리 밖에서 진행되지 않는다. 타락은 그의 예지 밖에서 일어나지 않았고 그의 경륜과 뜻 밖에서 일어나지 않았다. 죄의 발전과 전 역사도 그로 말미 암아 인도되고 그 종국에 이르기까지 그의 경영에 매인채로 남아 있을 것이다. 죄가 하나님을 무계획적이게 하거나 무력하게 하지 못한다. 그와 반대로 오히려 하나님은 지혜와 선과 능력에 있어서 완전한 하나님으로 남는다.[160]

죄의 보편성은 각자의 의식에 억지로 강요된 사실이요 경험의 증거와 성경의 가르침에 따라서 두 말할 필요없이 확증되는 것이다. 세계의 모든 공간들과 시간으로부터 이런 죄의 보편성을 나타내는 증거들을 모은다는 것은 결코 어렵지 않다. 가장 단순한 사람이든 가장 학식이 많은 사람이든 이 점에 있어서는 일치한다. 즉 죄 없이 태어나지 않는 사람은 없다고 말한다. 누구나 약점과 결점이 있다. 죽을 수 밖에 없는 인간의 병 중에는 이성의 어두움도 있고 죄를 지을 수 밖에 없는 필연성도 있을 뿐만 아니라, 죄를 사랑하는 것도 있다. [161]

환경이란 죄가 사람 안에서 발전하게 되는 동기에 불과하다는 것이다. 죄의 뿌리는 좀더 깊이 있고 사람 마음속에 숨어 있다.

---

[159]Herman Bavinck, *하나님의 큰일,* (서울: 기독교문서선교회, 1998), 210. 우두머리가 사단인 영적으로 악한 세계가 있다. 이 사단은 여러가지 이름으로 불려지는데, 대적자. 곧 사단이라 불리울 뿐만 아니라, 마귀,참소하는 자(마 13:39), 원수(마 13:39), 악한자(마 6:13), 참소하는 자(계 12:10), 시험하는 자(마 4:3), 무의미함 또는 무가치함이라는 뜻이 벨리알(고후 6:15), 원래 에그론에서 숭상되는 비상의 신의 별칭인 바알세불 혹은 바알세붑(왕하 1:2), 귀신의 왕(마 9:34), 공중의 권세 잡은 자(엡 2:2), 세상임금(요 12:31), 세상 신(고후 4:4), 큰 용과 옛 뱀(계 12:9)

[160]Ibid., 218.

[161]Ibid., 221.

예수님은 인간의 마음 깊숙한 곳으 로부터 나오는 것은 악한 생각, 곧 음란과 도적질과 살인과 다른 여러 가지 불의라고 말씀하셨다.(막 7:21). 이 말씀이 또한 각자의 경험을 통하여 확증된다. 거의 사람의 인식이나 의도함이 없이 더러운 생각들과 개념들이 인간 의식 속에서 일어난다. 어떤 경우에는 인간의 대적자나 반대자와 맞섰을 때에 사람 마음속 깊이 숨어 있는 사악성이 밖으로 튀어 나온다. 가끔 그것에 대해서 인간 스스로가 놀라고 인간 자신을 도피하고 싶어한다. 만물보다 거짓되고 심히 부패한 것이 마음이라 누가 능히 이를 알리요(렘 17:9).[162]

3) 다니엘 미글리오리

Daniel L. Migliore 는 그의 저서 '조직신학인문서'에서 인간에 본성적 부분에 대해 다음과 같이 전하고 있다. 신학적인 인류학은 하나님에 의해서 창조된 인간 존재의 좋은 가능성들을 주장한 반면에, 실제의 인간조건을 특징짓는 심각한 분열, 무질서, 소외, 잔인성, 억압 등을 매우 심각하게 다룬다. 이러한 조건은 우리가 타락하고 죄스런 피조물 이라는 주장 속에서 설명 되어진다. 이 말은 인간이 피조되었던 하나님의 형상은 죄로 인하여 흐려지고 왜곡된다는 말이다.[163]

---

[162]Herman Bavinck, *하나님의 큰일,* (서울: 기독교문서선교회, 1998), 225.

[163]Daniel L. Migliore, *조직신학인문서-이해를 추구하는 신앙*, 이정배역 (서울: 나단, 1994), 203. 기독교인들은 세상을 주관하시는 하나님의 주권과 섭리적인 보호를 고백한다. 창조자 하나님은 이신론이 가르쳐주듯이 그 자체로 운행되게끔 세상을 방치하는 그런분이 아니기 때문에 피조물을 포기하지 아니하신다. 삼위일체 하나님은 부재중인 지주가 아니라, 피조물을 격려하고, 축복하고, 약속된 목적에로 인도하는 언제나 신실하신 분이다. 모든 피조물을 향한 하나님의 끊임없는 보살핌은 성서의 여러구절들(시 104:27-30), 특히 가장 잘 알려진 것은 하나님께서 의인과 악인 모두에게 비를 주시며(마 5:45), 공중의 새들을 먹이시고 들의 백합들을 입히시고(마 6:26-30), 우리의 머리털까지도 다헤아리시는 (마 10:30)예수의 가르침에서 증언된다.

다니엘 미글리오리는 “죄는 차이(difference)에 대한 인간의 참을 수 없는 깊이”라고 표현한다. 죄는 무엇보다도 하나님에 대한 인간 관계의 분열이다. 죄의 본질인 하나님에 대한 사람의 관계의 분열은 크게 두 가지로 나타난다. 첫째, 죄는 하나님의 은혜를 거부하고 인간 자신을 절대화하는 형태를 취하기도 한다. 인간의 자유가 무한하다고 선언할 때, 인간는 인간 자신을 하나님으로 선포한다. 이것은 자만스럽고, 거대하고, 자기 중심적인 자아의 죄인 것이다. 주로 교만의 죄로 언급되어지는 그것은 ‘적극적이고 자기 중심적인 우상’(active and self-centered idolatry)이다.[164]

유한과 한계는 그 자체가 악이 아니지만, 그것들은 흔히 근심과 불안의 경우이다. 인간 자신을 초월하는 근원인 은혜에 의해서 사는 것이 아니라, 인간의 불안정 속에서 인간들은 인간 자신이 하나님이 되는 것을 추구한다. 둘째, 하나님에 대한 인간의 관계에 분열은 하나님의 은혜를 거부할 때, 인간들은 인간 자신을 거부하는 것이고, 인간의 삶 속에 하나님의 자리를 차지하도록 다른 피조물을 허락하는 것이다. 이것은 자기 거절의 죄이며, 종종 ‘수동적이고 타자 중심적인 우상’(passive and other centered idolatry)으로 이끈다.[165]

[164]Ibid., 204. 하나님의 뜻을 반대하고 좋은 창조를 왜곡하는 악은 단지 환영이 아니며, 하나의 현상 혹은 세상 속에서 점점 사라지는 힘 또한 아니다. 악의 실재를 부정하거나 악의 능력을 최소화하는 모든 이론들은 20 세기 사건들로 말미암아 공상적이고 가치없는 것으로 드러났다. 초기 시대에는 악을 문화지체의 결과로, 혹은 부적절한 교육이나 불충분한 사회 계획으로 생각했으며, 모든 고통과 악이 제거되는 파라다이스를 위하여, 우주와 인류가 노력하는 점진적이고 불가피한 과정이라고 확신하였다. 그러나 이러한 발전을 믿는 안락한 신앙 모두는 20 세기의 무시무시한 파괴적인 전쟁들, 민족학살 행위, 끔찍한 핵전멸의 가능성의 결과때문에 의심하지 않을 수 없게 되었다.

[165]Daniel L. Migliore, *조직신학인문서-이해를 추구하는 신앙*, 이정배역 (서울: 나단, 1994), 205. 어거스틴에 따르면 하나님의 섭리는 거의 숨겨져 있다고 할지라도, 개인의 삶과 역사 속에서 펼쳐지고 있다. 어거스틴은 그의 고백록에서 하나님이 얼마나 많은 우여곡절을 통하여 자신의 삶을 은밀하고 확실하게 인도하셨는지에 대하여 설명하고 있다. 하나님의 목적은 강제적이거나 외부에 의해서가

사람들과 자연세계를 그들 자신의 목적을 위하여 사용하는 기술과 정신, 열등하다고 여겨지는 미움받는 사람들을 제거 하는데까지 나아가려는 민족 혹은 국가 우월 주의정신, 대참사와 민족학살 전쟁과 피조물의 모든 종류의 파괴에서 극치를 이루는 무한한 권력에의 의지의 정신을 죄된 것으로 쉽게 여길 수 있다. 다른 사람과의 관계 속에서의 죄는 이러한 권력에의 의지에서 뿐만이 아니라, 무력감에 빠지는 것, 즉 수동성, 자기분산, 산만, 하찮음, 무기력, 주도권에 대한 공포감 등을 당연하게 여기며 체념하고 있을 때에도 나타난다.[166]

모든 인종과 계급의 남자와 여자는 어느 정도까지는 죄의 양태에 노출되기 쉽다. 지나치게 자신을 사랑하는 것, 혹은 자신을 은연 중에 증오하는 것은 모든 사람들의 성과 인종과 계급의 유일한 특성이 아니다. 하나님에 의해서 의도되는 인간의 자유와 성숙은, 다른 사람을 지배하려는 곳에서, 그리고 다른 사람들에 의해서 지배당하는 것을 저항하지 못하는 곳에서 모두 파괴된다. 또 다른 한편에는 하나님의 미래에 대한 인간의 개방성과 모순된 교만의 죄, 즉 하나님의 나라를 하나님과 더불어, 혹은 하나님없이 이루고자 하는 폭력적인 노력이 있다. 이러한 교만과 폭력의 정신 속에는, 인간 자신과 인간의 선함에 대한 끊임없는 확신이 있으며, 고통받는 사람들을 통하여 역사하시고, 총과 탱크에 비교해 볼 때, 너무나 약하고 가망이 없는 능력으로 보이는 은혜로우신 하나님의 영향력에 대하여 내적으로나 외적으로 갖게

아니라, 엄밀하게 말해서 어거스틴 자신의 자유결정과 행동을 통하여 드러났다. '신의 도성'(City of God)이라는 책에서, 그는 로마 제국의 몰락의 중심 속에서 역사하시는 하나님의 섭리의 손길을 보게 하고자 했다.

[166]Daniel L. Migliore, *조직신학인문서-이해를 추구하는 신앙,*이정배역 (서울: 나단, 1994), 206.

되는 절망이 있다.[167]

기독교 전통에서는 죄의 존재가 어떻게 하나님의 전능과 완전하심과 조화 될 수 있는가 하는 문제를 거듭 제기되어 왔다. 여러 철학들과 복음주의 신학이 어떻게 악의 문제를 다루는가를 대한 관심은 수 세기에 걸쳐서 수 많은 위대한 이들을 당황하게 했던 것이다. 악의 문제에 대한 철학의 중요한 이론의 하나는 영과 물질, 영원과 시간을 날카롭게 대비시키는 형이상학적 이원론이다. 이런 이론에서 악이란 그 원천 을 '비존재' 혹은 '물질'에 두는 것이라고 한다. 아리스토텔레스는 물질을 '가능성으로만 존재하는 것'이라고 하면서 물질을 비존재와 동일시 했던 것이다.[168]

6. 성서적 접근

성서에서는 분노에 대해 인간의 분노와 하나님의 분노를 구별하여 말해 놓았다.

---

[167]Daniel L. Migliore, *조직신학인문서-이해를 추구하는 신앙*,이정배역 (서울: 나단, 1994), 209. 어거스틴과 칼빈은 하나님의 섭리가 사색적인 교리이기보다는 실재적인 진리이다. 우리는 하나님이 통치하시고 악은 확실히 하나님의 통치 아래에 놓여있다고 확신 할 수 있다. 신앙의 삶에 있어서 중요한 잇점을 가진 가르침이다. 첫째, 그것은 우리가 비록 이유를 알 수 없을 지라도, 하나님의 손으로 부터 오는 역경을 받아들이는 겸손을 우리에게 가르친다. 둘째,하나님의 섭리에 대한 교리는 우리가 안정을 누릴 때에 감사하도록 우리를 가르친다. 셋째,하나님의 섭리를 믿는 신앙은 아직 오지 않은 모든 불안과 근심으로부터 우리를 자유롭게 한다. 칼빈은 "모든 일의 결과가 좋은 것에 대한 감사와, 역경 속에서의 인내와, 미래에 대한 불안으로부터의 믿기지 않는 자유, 이 모든 것들은 하나님의 섭리를 이해할 수 있을 때에만 생겨난다."고 말한다. 다니엘 미글리오리는 하나님의 섭리에 대한 전통적인 교리들의 구조 속에는 신정론의 질문에 대해서 세 가지로 요약한다. 첫째, 잘 알려진 하나의 신정론의 논의는 하나님에 대한 불가해성이다. 우리는 이 세상에 왜 악이 많은지, 혹은 왜 그처럼 공평하지 못하게 악이 퍼져있는지 모르지만, 그럼에도 불구하고 우리는 하나님을 신뢰하고 인내해야 한다. 이것이 상당한 성서적인 근거를 갖고 있는 악에 대한 대응이다. 둘째, 고난의 경험을 하나님의 심판, 혹은 징벌의 증거로 해석한다. 하나님은 세상을 통치하셔서 선한 자와 악한 자 모두는, 비록 지금의 삶에서가 아니라도, 다가올 삶 속에서 당연히 받을 것을 받는다. 칼빈은 "성서는 역병, 전쟁, 다른 재난들이 우리의 죄에 대한 하나님의 징벌이라고 가르친다."고 주장한다. 셋째, 땅의 고통을 하나님을 향하도록 이용하는 하나님의 교육에 중심을 둔다. 기독교인들은 모든 고통을 영적인 성장을 위한 기회로 본다. 그들은 현재의 삶을 무시하고, 미래의 삶을 묵상하는 것을 배운다. 하나님은 가난과 사별과 질병과 다른 위험들을 있게 하셔서, 우리로 하여금 세상적인 것에 대한 관심을 단념시키고, 현재 삶의 물질에 눈을 어둡게 하지 않고 하늘을 향하게 한다.

[168]Donald G. Bloesch, *신학서론*, 이승구 역 (서울: 엠마오, 1986), 139.

구약과 신약 모두에 ‘분노’가 등장한다. 구약에는 하나님의 분노가 신약에는 예수의 분노가 나타나있다.[169]

성서에서는 이러한 분노는 ‘정의로움’에 근거한 분노이며 ‘사랑’에 근거한 분노라고 보고 있다. 인간의 성냄과는 다른 하나님의 질서를 바로 세우기 위한 모습인 것이다.

1)구약의 분노

하나님은 여러 선지자들을 통하여 이스라엘 백성들을 향한 분노를 선포하신다.[170]

이스라엘 백성들이 하나님의 말씀을 듣지 않고, 우상을 섬기고 제물을 바친데 있다. 선지자들을 통하여 권면하고 사랑으로 참으며 기다렸으나 사람들이 귀기우려 듣지 아니하였다는 것이다. 하나님께서는 채찍을 내리지 않을 수 없게 된다. 질투의 하나님, 분노의 하나님이란 말은 여호와의 이러한 일면을 단적으로 표시하고 있다. 하나님께서 당신의 백성들이 우상을 섬겨 범죄에 빠졌을 때, 거짓에서 나올 수 있도록 징계를 내리신다. 때로는 당신의 백성을 외면하시고(출33:3), 때로는 적의 손에

---

[169]대한성서공회, *한영성경전서-표준새번역,* (서울: 문양사, 2004), 824.
노하기를 더디 하는 사람은 용사보다 낫고, 자기의 마음을 다스리는 사람은 성을 점령한 사람보다 낫다.”(잠 언16:32), “노여움을 버려라. 격분을 가라앉혀라. 불평하지 말아라. 이런 것들은 오히려 악으로 기울어질 뿐이다.”(시편 37:8), “사랑하는 여러분, 여러분은 스스로 원수를 갚지말고, 그 일은 하나님의 진노하심에 맡기십시오. 성경에도 기록하기를 ‘원수 갚는 것은 내가 할 일이니, 내가 갚겠다’고 주님께서 말씀하신다. 하였습니다.”(로마12:19)

[170]대한성서공회, *한영성경전서-표준새번역,*(서울: 문양사, 2004), 936. “만군의 주님께서 나에게 말씀하셨다. 나 만군의 주가 말한다. 나는 시온을 열렬히 사랑한다. 누구라도 시온을 대적하여 용서하지 못한 만큼 나는 시온을 열렬히 사랑한다.”(스가랴8:1~2), “제가 말하고 경고한들 누가 제 말을 듣겠습니까? 그들은 귀가 막혀 주님의 말씀을 들을 수 없습니다. 주님께서 하신 말씀을 전하면 그들은 저를 비웃기만 합니다. 말씀 듣기를 좋아하지 않습니다. 그들을 향하신 주님의 진노가 제 속에서도 부글부글 끓고 있어서, 제가 더 이상 주님의 진노를 품고 있을 수도 없습니다.”(예레미야6:10~11), “그러나 그들이 그렇게 함으로 나를 격노하게 하는 것으로 그치느냐? 그렇지 않다. 오히려 그들 스스로가 낯뜨거운 수치를 당하는 것이 아니냐? 나 주의 말이다. 그러므로 나 주 하나님이 말한다. 나의 무서운 분노가 바로 이 땅으로 쏟아져서, 사람과 짐승과 들의 나무와 땅의 열매 위로 쏟아져서, 꺼지지 않고 탈 것이다.”(예레미야 7:19~20),여호와의 분노-신명기 9:19; 29:20,23, 시편 78:59,예레미야 21:5,

붙이기도 하고(삼상 28:19, 삿6:1, 3:12), 촛대를 옮기기도 한다.(삼상4:22) 그외 구약에서 나타나는 분노는 가인의 분노-창세기 4:5, 다윗의 분노(사무엘하 6:8), 야곱의 형 에서의 시 기로 인한 분노(창세기 27:45), 시므온과 레위의 분노(창세기 49:6), 여호수아의 분노(7:26), 남편의 분노(잠 6:34)등이 있다,

2)신약의 분노

신약에는 예수 그리스도의 분노가 나온다.[171]

예수 그리스도의 분노에는 사랑의 동기가 담겨 있다. 예수 그리스도는 하나님 아버지와 인간을 사랑했기 때문에 분노하셨다. 예수 그리스도는 자신이 부당한 취급을 당했을 때는 겸손히 참으셨다. 그러나 하나님의 의와 진리가 짓밟힘을 당할 때는 분노하셨다. 바리새인들이 손 마른 사람 고침 받는 것을 보고 기뻐하기는 커녕 트집만 잡으려 할 때 그들의 비인간성을 향해서 분노하셨다. 성전이 더럽혀지고 장사와 도둑의 소굴이 된 것을 보시고 분노 하셨다. 예수 그리스도의 분노의 대상은 당시 대제사장들과 바리새인, 서기관들이다. 예수 그리스도는 그들에게서 형식주의, 위선, 부패, 유대교의 타락을 보았다. 당시 유대교 지도자들은 종교적 특권을 남용했다. 하나님을 향한 진정한 예배는 사라지고, 성전은 장사꾼들에게 넘겨주었으며, 지도자들은 물질에 눈이 어두워 있었다. 예수 그리스도는 성전을 돈벌이의 수단으로 삼는 제사장들과 종교인들을 향해서 분노하신 것이다. 예수께서는 팔복의 말씀을 시작하

[171]대한성서공회, *한영성경전서-표준새번역,*(서울:문양사, 2004), 135.
"유대 사람의 유월절이 가까워져서, 예수께서 예루살렘으로 올라가셨다. 그는 성전 뜰에서, 소와 양과 비둘기를 파는 사람들과 돈 바꾸어 주는 사람들이 앉아 있는 것을 보시고, 노끈으로 채찍을 만들어 양과 소와 함께 그들을 모두 성전에서 내쫓으시고, 돈 바꾸어 주는 사람들의 돈을 쏟아 버리시고 상을 둘러 엎으셨다. 비둘리 파는 사람들에게는 이것을 걷어치워라 내 아버지의 집을 장사하는 집으로 만들지 말아라 하고 말씀하셨다." (요한복음2:13~16)

시면서 사람이 올바른 것이라고 생각하고 있는 많은 가치들을 역전시키고 계신다.[172]

예수 그리스도께서 행하시는 일은 다른 사람에 관한 애정 어린 관심과 분노를 원활하게하며 관계에 있어서 새로운 가치를 부여한다. 불안에 대한 예수의 근본적인 가르침을 살펴보았듯이 그분은 하나님을 모든 것을 돌보시며 예비하시는 아버지로서 인정하고 사랑하는 가운데 신뢰할 것을 요구하신다.[173]

예수는 가야바 앞에서 군중 재판과 같은 것을 받게되며, 유대 지도자들은 고소할 증거를 찾고자 혈안이 되어 있다. 유대 지도자들이 예수를 메시야로 인정한다는 것은 가당치 않은 사실이었기 때문에 그들에게 있어 예수는 참람한 자였다. 따라서 그들은 예수를 때리고 침 뱉으며 능욕하기 시작했다. 그러나 예수께서는 그러한 모든 것들을 묵묵히 받아들이셨다.[174]

3)죄의 결과로 인한 인간의 분노

---

[172]D. Buchanan, *예수님은 어떻게 상담하셨는가*, 천정웅 역 (서울: 아가페, 2000), 83.

[173] Ibid., 85. 한스 큉은 예수그리스도가 우리를 해방시키는 자유는 경험되고 체험될 수 있는 자유이다. 또한 노예가 된 사람의 삶과 이 세계 속에서 하나님의 자유로운 자녀가 된 사람의 삶은 전적으로 다르다고 말한다. 자유인은 세상일이 아니라 주의 일(고전 7:32)을 염려하며, 아무것도 염려하지 않는다.(빌 4:6) 자유인은 육체의 일이 아니라, 그리스도와 함께 하는것(빌 4:6 이하)을 즐겨한다. 자유인은 자신을 의지하지 않는다 죽은 자를 살리시는 하나님을 의지(고후 1:9)한다. 자신의 약함을 자랑한다.(고후 11:30) 자유는 이 세계가 아니라 하나님의 뜻을 향해 나아가는 의무를 의미한다.(롬 12:2). 새 자유는 새 ‘섬김’(롬 7:6), 살아계신 하나님을 섬김(살전 1:9), 그리스도를 섬김(롬 14:18, 16:18), ‘서로 섬김’(갈 5:13, 고전 9:19)등을 의미한다.기독교인의 자유는 하나님과 이웃을 섬기는 자유다. ‘평안과 기쁨’이 선사된다.(롬 14:17)

[174]D. Buchanan, *예수님은 어떻게 상담하셨는가*,천정웅 역 (서울: 아가페, 2000), 88. 한스 큉은 “형제들아 너희가 자유를 위하여 부르심을 입었으나 그 자유로 육체의 기회를 삼지 말고 오직 사랑으로 서로 종노릇하라 온 율법은 네 이웃 사랑하기를 네 몸같이 하라 하신 한 말씀에 이루었나니”(갈 5:13-14). 하나님께서 율법을 통해 요구하시는 것이 바로 사랑이라고 말한다. ‘그리스도의 율법’은 사랑의 자유다. “너희가 짐을 서로지라 그리하여 그리스도의 법을 성취하라”(갈 6:2). 하나님과 이웃에게 구속되어 있는 사랑은 참된 자유로 해방된 사람이다. 믿는자는 죄에서 구원받음으로써 그의 현 존재의 타락에서도 해방된다. 그는 용서받음으로써 생명도 선사받는다.

성서적 관점에서 보았을 때, 악의 자리는 자연계에 있다기보다는 사람의 심정에 있는 것이다. 예레미야는 "만물보다 거짓되고 심히 부패한 것은 마음이라 누가 능히 이를 알리요"(렘 17:9) 이렇게 전하고 있다. 죄는 사람의 본성을 왜곡하는 것이지, 결코 사람 본성의 산물은 아니다. 에베소서 4 장 18 절에서 바울은 '마음의 굳어짐'이 인간의 죄를 만드는 원인으로 설명하고 있다. 악은 육의 이원론에서 발생하는 것이 아니라, 하나님께 대한 인간 인격의 저항에서 발생한다.[175]

분노는 육체와 마음의 원하는 것을 좇아 행하는데서 나오는 것이다. 사도 바울이 영에 대립시키고 있는 것은 사람의 몸이 아니라, 항상 옛 사람을 뜻하는 육체이다. 또한 그가 말하는 영은 사람의 정신이나 마음이 아니라, 그리스도 안에서 새롭게 된 사람이다. 따라서 그는 몸이란 의미의 육체를 언급할 때는 항상 사람의 육체를 미워하지 않고 오직 양육하여 보호하기를 힘써야 한다고 에베소서 5 장 29 절 에서 말하고 있다. 죄는 이성의 왜곡과 오용을 의미한다. 그러나 이성을 포기 하는 것은 아니다. 사람의 이해력이 죄로 말미암아 어두워져서, 이제는 악을 섬기는 데 사용하고 있는 것이다.(엡 4:18-19). 성서는 신,구약을 통해서 죄로부터 발생되는 모든 문제들을 예수 그리스도를 아는 지식에 맞추어 해결 방안을 제시 하고 있다.

---

[175]Louis Berkhof, *벌코프 조직신학,* 권수경,이상원역 (크리스찬다이제스트, 1998), 444. 바울은 죽음을 이긴, 하나님을 위한 새로운 삶에 대해 다음과 같이 말한다. "만일 우리가 그의 죽으심을 본받아 연합한 자가 되었으면 또한 그의 부활을 본받아 연합한 자가 되리라 우리가 알거니와 우리 옛 사람이 예수와 함께 십자가에 못박힌 것은 죄의 몸이 멸하여 다시는 우리가 죄에게 종노릇하지 아니하려 함이니 이는 죽은 자가 죄에서 벗어나 의롭다 하심을 얻었음이니라 만일 우리가 그리스도와 함께 죽었으면 또한 그와 함께 살 줄을 믿노니 이는 그리스도께서 죽은자 가운데서 사셨으매 다시 죽지 아니하시고 사망이 다시 그를 주장하지 못할 줄을 앎이로라"(롬 6:5-9, 고전 15:20-27)

그리스도에 대한 신앙은 악에 대항하여 싸울 수 있는 자유를 선사 하는 것이다. 두려움과 죄책을 극복하는 것은 하나님께서 예수 그리스도 안에서 이루신다.[176]

최초의 인간인 아담과 하와는 지혜력,정서능력,자유의지가 균형 있게 작용 되도록 지음을 받았다. 그들의 마음은 하나님이 보시기에 좋았다. 그러나 그들은 그들의 마음에 주어진 자유의지를 잘못 사용함으로써 마음으로 사단의 유혹을 받아 들였다. 그들은 하나님이 금하신 선악과를 따먹음으로써 치명적인 죄를 범하였고 마침내 하나님의 동산 에덴으로부터 추방되었다. 창세기 3 장 초반부에 나오는 뱀과 여자와의 대화를 잘 살펴보면 교만, 시기, 탐욕, 탐식의 죄를 저질렀음을 알 수 있다.[177]

아담의 죄 이후에는 사람의 마음은 정말 온전하게 하나님께로만 향하기가 힘들다는 것을 의미 한다. 성서는 마음에서 일어나는 인간의 본성에 대해 ‘미친 마음’

[176] James I. Packer, *성령을 아는 지식,* 홍종락역, (서울: 홍성사, 2002), 124. 사도바울은 “나는 현재 우리가 겪는 고난은 장차 우리에게 나타날 영광에 견주면 아무것도 아니라고 생각합니다.”(롬 8:18) 사도바울은 그리스도와 복음을 위하여, 기독교인들이 기꺼이 취해야 하는 고통에 대하여 기본적으로 생각하고 있다는 것을 염두해 두어야 한다. 하나님의 통치를 위하여 기꺼이 받아들이는 고통과, 변화될 수 있고 그리고 변화되어져야만 하는 상황에서 일어나는 고통 사이의 구별을 모호하게 하는 것으로 이용해서는 안된다. 악에 대하여 하나님이 궁극적으로 승리한다는 소망이 무고한 고통에 의미를 준다는 사도 바울의 중심사상을 의문시하는 기독교인은 없지만, 윤리적인 정적주의나 삶에 대한 경시로 이끌 수 있는 그의 가르침의 해석에 대해서는 의문을 가질 수 있을 것이다. 예수처럼, 우리는 우리의 고통으로부터 배울 수 있지만(히 5:8), 이것은 고통이 유익하다고 하는 일반적인 진리로 전환되어서 안된다. 희생자의 외침이 이런 식으로 억압되어서는 안되고, 이런 것을 주장하는 신정론은 어떠한 것이든 잘못된 것이라고 다니엘 미글리오리는 말한다. 삼위일체 신앙은 사랑 속에 거하는 영원한 존재인 하나님께서 세상과 관계하려 한다는 것을 인정한다. 하나님은 홀로 초연하고 무관심하고 불변한 존재로서가 아니라, 세상을 향한 신실한 사랑때문에 쉽게 상처를 받게 된다. 창조 안에서의 악의 파괴는 하나님의 명령에 의해서 극복되는 것이 아니라, 하나님께서 세상의 고통을 참으로 경험하시고 극복하시는 하나님의 희생적인 사람의 역사에 의해서만이 극복될 수 있다. 첫째,창조자이시며 섭리자이신 하나님의 사랑은, 삶이 유지되고 향상되는 곳에서만이 아니라, 삶과 삶의 성취를 위협하는 모든것들을 막아내고 심판을 받게 하는 곳에서도 역사하신다. 둘째,구속자이신 하나님의 사랑은 피조물적 존재의 높이와 깊이 모두에서, 그리고 피조물이 강하고 적극적일 때나 그것이 약하고 소극적일 때 모두 역사하신다.(롬 8:28) 셋째, 성화자인 하나님의 사람은 모든 곳에서 역사하며, 하나님의 통치를 준비하고, 희망의 씨앗을 뿌리며, 모든 만물을 새롭게 하고 변화시킨다.

[177]이관직, *목회와 신학-마음은 깨어지기 쉬운 보배입니다,* (서울: 두란노, 2003), 47.

이라 한다. 전도서는 "곧 인생의 마음에 악이 가득하 여 평생에 미친 마음(madness)을 품다가….(전 9:3). 이 '미친 마음' 이란 하나님에 대한 지식을 능동적으로 억누르기 원하는 인간의 근본적인 질병을 일컫는 것이다.[178]

선지자들의 선포와 경계하는 말을 듣고도 이스라엘 백성들은 감동을 받고 회개하기 보다는 오히려 더 마음이 완악 해져서 오히려 핍박 하고 죽이기까지 했던 것이다. 하나님의 아들이신 예수 그리스도께서 직접 이 땅에 내려 오셔서 하나님나라의 복음을 전파 했을 때에도 제사장들과 바리새인들 그리고 서기관들과 같이 하나님을 잘 알고 믿는다고 하는 자들이 마음이 어두워져 있어서 빛을 알아보지 못했다. 그들은 예수님의 말씀을 듣고 마음에 찔려 회개하기는 커녕 분노했고 어떻게 해서든지 예수님을 죽이려고 했다.[179]

---

[178]박삼열, *목회와신학-마음을 치유하는 목회로* 나아가십시오, (서울: 두란노, 2003), 72.
[179]이관직, *목회와 신학-마음은 깨어지기 쉬운 보배입니다,* (서울: 두란노, 2003), 49.

Ⅴ. 과제시행-분노의 실제적 해결방안

1.설교-주일 및 수요예배(제목: 용서), 소그룹 상담 교실운영(개인 및 부부)

1)주일설교 & 수요예배-본문:마태복음 6:14-15 “용서의 능력”

*마 6:14-15 “너희가 남의 잘못을 용서해 주면, 너희 하늘 아버지께서도 너희를 용서해 주실 것이다. 그러나 너희가 남을 용서해 주지 않으면, 너희 아버지께서도 너희의 잘못을 용서해 주지 않으실 것이다.” [180]

마태복음은 유대인들을 대상으로 기록한 말씀입니다. 다른 한편으로는 기독교인이 된 이방인들을 위해서도 기록 되어졌습니다. 마태가 그의 복음서를 기록한 주요 목적은 유대인 독자들에게 예수님이 메시야임을 증명하려는 것이었습니다. 마태는 체계적인 구성으로 신학적인 특성을 잘 밝혀주고 있습니다. 자료들을 배열함에 있어 매우 신중한 주의를 기울였어요. 전체 다섯가지 배열로 나누었습니다. ‘산상보훈’, ‘열두 제자들에 대한 선교 파송’, ‘천국비유’, ‘그리스도인 공동체에서의 삶의 원리’. ‘감람산 강화’ 입니다. 그 중 산상보훈 가운데 주님께서 ‘용서’에 대한 말씀을 전해주고 있는 내용이 오늘 본문입니다.

산상설교는 회개와 여러가지 행동에 대한 구체적인 사항들을 알려주고 있습니다. 산상설교 가운데 ‘주기도문’이 나옵니다. 그 주기도문 안에 하나님 아버지께서 죄인들을 용서해 주신 것처럼, 서로 용서하라는 명령이 기록되어 있습니다.

---

[180]대한성서공회, *한영성경전서-표준새번역 신약전서,* (서울: 문양사, 2004), 8.

주기도문에 거론되는 '회개'가 효력을 발휘하기 위해서 다른 사람을 용서 해야하는 선행이 소개 되고 있습니다. 성도가 하나님께 온전한 삶을 살기 위해서는 다른 사람에 대하여 깊이 있는 이해력이 동반되야 한다는 것입니다. 다른 사람이 자신에게 잘못한 일들이나 피해를 준 사항들에 대해 그를 용서 하려는 마음을 가져야 함을 말합니다. 다른 사람들이 다양한 잘못들을 자신에게 범하고 있어, 큰 빚을 안겨준다고 생각하면, 당신이 하나님께 지고 있는 빚을 계산할때, 도저히 계산이 안됨을 밝히고 있습니다. 결국, 용서는 하나님 아버지의 은총에 의해서만 가능함을 말합니다. 은총을 받은 우리가 다른 사람에 대해 용서해 주는 것은 하나님 아버지의 선한 의도임을 알아야 합니다.

하루는 베드로가 예수님과 대화를 하고 있었습니다. 주님! "다른 사람에 대해 얼만큼 용서해 줘야 합니까, 일곱번 까지죠?" 베드로는 자신의 신앙심에 근거해 용서를 잘 하는 사람이라는 점을 주님께 자랑하듯 말합니다. 주님은 베드로를 보면서 다음과 같이 말씀 하셨어요. "일흔 번씩 일곱 번"이다. 이 말씀의 뜻은 490 번을 의미하는 것이 아닙니다. 용서의 한계를 두지 않으셨던 것입니다. 하나님과 우리의 관계에 있어 지금도 용서해 주시는 은혜와 은총을 말씀하고 계십니다. 우리가 용서받은 것을 안다면 다른 사람들에 대한 용서는 당연하다는 것입니다. 그만큼 용서는 우리 소유가 아니라 하나님의 것을 나눠 주는 청지기 사역임을 밝히고 있습니다. 성도는 자신의 공로가 아닌 하나님의 용서로 살아가는 자들이며, 누구는 용서할 수 있고, 누구는 용서할 수 없는 선택이 아니라 누구든지 용서해야 합니다. 모든 대상들에게 하나님 아버지의 능력으로 용서가 가능 합니다. 그것이 진정한 용서의 능력입니다.

예수님의 용서의 답변은 간결하고 쉽습니다. 일흔번씩 일곱번 용서하기 위해서는 우리의 삶의 관점을 자신에게 두어서는 안됨을 의미합니다. 나의 감정에 따라 변하는 것이 아니라, 삶에 대한 기준은 하나님 아버지의 용서에 있습니다. 그리스도인의 본래의 모습은 용서받은 인간들입니다. 너무 많은 빚을 지고 살았던 자들이기에 우리가 다른 사람을 용서해 준다는 것은 우리 삶의 태도를 하나님 아버지의 관점으로 바꾸는 삶을 말합니다. 지금도 우리는 여전히 하나님 아버지께 용서를 받으면서 매일 삶을 살아가고 있습니다. 셀 수도 없이 많은 용서가 지금도 이루어지고 있음을 우리는 깨달아야 합니다. 그 빚들을 이미 탕감해 주셨고, 용서해 주시는 하나님 아버지를 전적으로 의지 하는 삶이 용서의 근본 정신입니다. 다른 복음서에서도 주 님은 무한정 용서하실것을 가르치고 계십니다.

누가복음 17:3-4 “너희는 스스로 조심 하라. 만일 네 형제가 죄를 범하거든 경계하고 회개하거든 용서하라. 만일 하루 일곱 번이라도 네게 죄를 얻고 일곱 번 네게 돌아와 내가 회개하노라 하거든 너는 용서하라.” [181]

오늘 본문 14 절에 ‘과실’(παραπτωμα)이란 단어가 소개 됩니다. ‘죄’(αμαρτια)라는 단어와는 조금 다른 의미가 있습니다. 죄의 의미가 “목표를 어겼다.”는 근본적인 죄를 말한다면, 과실의 의미는 ‘구체적인 죄’를 말합니다. 물질적, 육체적, 정신적 피해든, 나와 다른 사람들에게 아주 자세하게 해를 입힌 사항들입니다. 그럼에도 불구하고 용서를 해야 합니다.

[181]한국찬송가공회, *큰글씨성경전서-신약,* (서울: 대한기독교서회, 2008), 123.

우리는 과실을 용서하기 위해 어떻게 대처해 나가야 하는지, 행동지침들을 하나님의 말씀속에서 찾아야 합니다. 첫째, 우리의 짐을 서로 나누어지는 훈련입니다. (갈 6:2) 먼저는 하나님 아버지의 용서를 통해 나를 용납 하고 더 나아가서는 다른 사람들의 이야기를 경청하며 용서하는 일입니다. 나에게 피해를 끼친 사람들도 그들의 한계와 상한 감정을 다스리지 못해 행동 했던 부분임을 긍휼히 여기며 수용하는 일입니다.

두번째, 자신의 죄를 서로 고하며 기도하는 훈련입니다.(약 5:16) 구체적인 용서의 삶을 실천 하기 위한 가르침을 성경은 말하고 있습니다. 그것은 효과적인 접근방법이 될 수 있기에 반드시 성령님의 도움을 받아야 합니다. 따라서 사람들의 약점을 알기 위함이 아니라 자신과 다른 사람들의 회복을 위한 용서훈련입니다.

셋째, '섬기는 종의 삶' 입니다.(요 11:44) 죽은 나사로를 무덤에서 나오게 하시고 베옷에 감긴 나사로를 풀어 주라는 명령을 하신 것처럼, 우리는 섬기는 종으로 과실과 죄로 인하여 자신과 서로에게 상처를 준 다양한 잘못들을 풀어주어야 합니다.

사랑하는 성도 여러분 거룩한 교회 공동체는 '용서와 회복'의 공동체입니다. 그것은 바로 하나님 아버지께서 예수그리스도를 통하여 우리에게 주신 최고의 선물입니다. 예수그리스도의 십자가와 부활은 사람들에게 개인적 위기와 현재적 희망이 됩니다. 이 경험 가운데 성령은 사람들에게 하나님의 용서를 가져다 주며, 그들을 감동시켜 믿음과 회개와 복종으로 응답 하게 하시고, 그리스도 안에서 새 생활을 시작하게 하십니다.

하나님께서는 우리의 됨됨이를 아시면서도 우리를 사랑하시고 용납 하신다는 것을 아셔야 합니다. 바로 교회 공동체 안에서 이 새 생활이 형성됨을 믿으시기 바랍니다. 그러므로 아무도 하나님의 은총 이외에 발붙이고 설 곳이 없다는 것을 알고 자신들을 용납하며 다른 사람들을 용서하시기를 주님의 이름으로 축원드립니다.

2.소그룹 상담교실-마태복음 18:23-35 "용서하지 않은 종"

1)말씀 묵상-베드로의 용서에 대한 제안으로 답변하시는 예수님의 비유

2)말씀 요약-일만 달란트는 우리가 도저히 갚을 수 없는 금액을 말합니다. 임금은 종들과 회계하며 빚을 갚기를 요청합니다. 갚을 것이 없는자에게 처와 자식들과 모든 소유를 다 팔아서라도 빚을 갚으라고 독촉합니다. 그때 종은 엎으려 절하며 임금에게 참아달라고 말하며 언젠가는 모두 갚겠다고 사정을 합니다. 그러나 주인이 보았을 때, 종이 갚아야 하는 금액은 아무리 시간을 주어도 갚을 수 없는 어마어마한 금액임을 알고 있었습니다. 일만 달란트를 계산하면 다음과 같습니다. 하루 한 사람의 노동자가 일하고 받는 값을 한 데나리온이라 합니다. 일만 달란트를 데나리온으로 계산하면, 육천만데나리온 입니다. 이것을 년수로 계산하기 위해 한 사람이 안식일과 절기를 빼고 1 년을 일한다고 가정하여, 300 일로 계산한 결과, 육천만 데나리온 ÷ 300 일 = 20 만년이 됩니다. 그래서 임금은 종을 불쌍히 여기고 빚을 완전히 탕감해 주었습니다. 탕감이란 의미는 완전히 면제해 준다는 뜻입니다. 완전히 탕감받은 종은 임금으로부터 은총을 받은 것입니다. 어느날 종이 자신에게 백데나리온 빚을 진 동관을 만났습니다. 동관은 같은 등급의 관리를 말합니다. 동관을 보자 탕감받은 종은 붙들어 목을 잡고 빚을 갚으라고 독촉합니다.

동관이 엎드리어 간절히 구하며 기다려주면 반드시 빚을 갚겠다고 사정합니다. 그러나 탕감받은 종은 허락하지 않고 동관이 빚을 갚도록 감옥에 가두어 버립니다. 다른 동관들이 그 모습을 보고 임금에게 가서 이 모든 사실을 알립니다. 이에 주인인 임금은 탕감해준 종을 불러다가 말합니다. "악한 종아 네가 빌기에 내가 네 빚을 전부 탕감하여 주었거늘, 내가 너를 불쌍히 여김과 같이 너도 네 동관을 불쌍히 여김이 마땅치 아니하냐" 하고 주인인 임금은 노합니다. 그리고 그 빚을 다 갚도록 저를 옥졸들에게 명령합니다.

3)**주님의 교훈**- "너희들도 각각 중심으로 형제를 용서하지 아니하면 하나님 아버지께서도 너희에게 이와 같이 하신다" 고 말씀합니다.

4)**자유 토론**- 탕감받은 종이 다른 동관에게 행했던 것처럼 하고 있지는 않은지?
자신은 용서받기를 기대하면서 다른 사람에 대한 잘못은 정죄하고 있지는 않은지?
자신의 권리행사는 당연시하면서 다른 사람의 권리는 무시하고 있지는 않은지?
나의 것은 소중하게 여기면서 다른 사람의 것은 가치없게 느끼고 있지는 않은지?
나와 가족은 중요하지만, 다른 사람과 그의 가족은 가볍게 여기고 있지는 않은지?
자신에게 향한 하나님 아버지의 은총은 당연하고 다른 사람들은 예외로 생각하는지?

5)결론

임금이 일만달란트 빚진 종에게 불쌍히 여김으로 도저히 갚을 수 없는 빚을 전부 탕감해 주었듯이, 탕감 받은 종 또한 백 데나리온 빚진 동관에게 당연히 탕감해 주기를 기대했으나 기대에 어긋났습니다. 그리고 결국 탕감 받은 종은 자신의 동관에게 행했던 방식으로 감옥에 갇히는 신세가 되었습니다.

임금이 요구했던 방식은 일만 달란트 빚을 탕감 받은 것처럼, 다른 사람들에게도 똑 같은 태도로 살기를 바랐던 것입니다. 진정한 일만 달란트의 탕감은 똑같은 방법으로 다른 사람의 빚을 탕감해 줄때 비로소 탕감되는 것임을 알려주는 교훈입니다. 우리가 죄를 뉘우친다는 것은 용서하는 마음의 상태를 요구합니다. 하나님께 예물을 드린다 하더라도 형제와 다투고 용서와 화해하지 않았다면, 먼저 형제를 용서하고 화해한 다음에 예물을 드리기를 바라는 마음이 진정한 회개한 자의 모습임을 알려줍니다. 따라서 믿음은 행함을 동반할 수 밖에 없습니다. 아무 댓가없이 십자가에서 모든 죄를 용서해 주신 주님의 은총에 의거해서 다른 이들을 용서하는 믿음의 삶을 우리의 주인되시는 하나님 아버지는 간절히 원하고 계심을 잊지 말아야 합니다. 분노하기 이전에 우리가 얼마나 큰 탕감을 받은 자인지 기억해야 합니다. 그리고 칭찬과 영광과 존귀를 더 하여 주실 뿐만 아니라, 영원한 생명으로 우리를 초대 하신 하나님 아버지를 생각하시면서 그분의 뜻에 맞추며 승리하시기 바랍니다.

3.분노세미나 오리엔테이션

***전문사역자(강사 : 임양택교수,임옥순상담가)[182]**

1)분노세미나 프로그램의 목적

[182] **Dr.Yang Taik Lim**(D.Min Ph.D. Cand),Honam Theological Seminary,New York Theological Seminary(M. Div, D. Min),Glenford University(M.A),Henderson Christian University(Ph.D. Cand.),현성문밖교회 담임목사,Korean-American Family Love Counseling Center,Inc.(초대이사장),Blanton-Peale Graduate Institute 교수,Glenford University(Dean of Theology),HCU 상담댜학원 한국어 담당 director,Certified Pastoral Counselor(NC) & **Dr. Ok Soon Lim**, Certified Pastoral Counselor(NC),Henderson Christian University(D.C.C),Glenford University(M.A),Blanton-Peale Graduate Institute(pastoral care specialist),Hanil Theological Seminary.

이 프로그램을 통하여 우리는 화가 나는 상황에서 분노의 감정을 좀 더 잘 조절하고 갈등의 상황을 잘 다룰 수 있으며 남에게 피해를 주지 않으면서도 자기의 생각이나 느낌을 보다 정확하고 당당하게 나타낸다. 분노와 공격을 감소시키기 위해서 사용할 수 있는 다양한 기법을 배울 수 있으며 자기 자신과 이웃들을 더 잘 이해하게 될 것이다.

2)분노세미나 프로그램 목표

분노를 이해함으로써 자기 안의 분노를 자연스럽게 받아들일 수 있도록 한다. 고치고 싶은 행동 방식을 스스로 생각 할 수 있고 변화를 결심 하게 한다. 분노와 공격성 감소를 위한 대처 기술을 배우고 스스로 대안을 모색 한다. 분노를 넘어 아름다운 그리스도인으로 성숙하는데 있다.[183]

3)감정에 솔직하기

분노라는 감정을 다루는 프로그램이라서 감정을 감추고 참여하는 것은 별 의미가 없다. 자신의 억압되었던 분노라는 감정을 솔직하게 표현해야 한다. 경우에 따라서 감정 덩어리가 엉켜 있어서 혼란스러울 수 있지만 이 프로그램은 분노만 다루기에 분노 감정만 이야기 한다.

---

[183]별칭사용하기-분노 다루기 프로그램은 분노라는 정서 감정을 다루기에 비밀이 보장되어야 하는 내용이 다루어질 수 있다. 따라서 혹 실수로 어떤 내용을 발설하더라도 별칭을 사용 할 경우 다른 이들이 알아차릴 수 없어 비밀이 유지 될 수 있다. 또한 자신의 직분이나 이름을 사용하지 않음으로 자유스럽게 말을 할 수 있도록 하기 위해서 별칭을 사용한다.
(1)별칭짓기-자기가 좋아하는것,자기가 하고 싶은것,불리고 싶은 이름으로 별칭을 짓는다.
(2)나는 이래요-자신의 희망,장점과 단점,고치고 싶은것,별칭소개 및 별칭을 지은 이유 소개하기

분노라는 감정은 뿌리가 참 깊어 경우에 따라서는 분노 다루기 프로그램에서 다루기 벅찬 경우가 있다. 그럴 경우에는 개인 상담을 통해서 치유 받아야 할 경우도 있다. 따라서 본 프로그램은 상담 전문 훈련을 받은 강사로 구성을 했다. 억압한 것은 반드시 돌아와 우리에게 앙갚음을 한다. 공식적이고 권위 있는 전문가 앞에서 드러내야 한다. 이런 목적으로 구성된 프로그램으로 감정에 솔직해야 목적을 달성할 수 있다.

참고자료 1-약속합니다.

참고자료 2-분노 테스트.

4. Session 1 분노에 대한 이해

*주제: 왜 분노하는가?

*목적: 우리는 분노에 대해 대부분 나쁜 것으로 생각한다. 그러나 분노는 본질적으로 하나님이 인간에게 주신 복이다. 다만 분노가 불필요하게 필요 이상으로, 또 잘못된 방법과 방향으로 표현되는데 있다. 본 Session 에서는 분노에 대한 다양한 모습을 살펴보는데 있다.

*활동: 분노 지수 테스트하기

*억압된 분노의 결과 동영상 보기

*분노 세미나 선서 및 이름표 만들기, 그룹 나누기(3-4 개 그룹)

*분노의 결과 동영상

*성경:열왕기상 15:30 “이는 여로보암이 범죄하고 또 이스라엘로 범하게 한 죄로 인함이며 또 저가 이스라엘 하나님 여호와의 노를 격동시킨 일을 인함이었더라"

1)감정이해하기: 감정의 의미가 무엇인가? 분노를 이해하기 전에 분노가 속해 있는 감정을 먼저 살펴보려고 한다.

(1)양면성을 가진 감정:웃음,사랑,불안,공포와 같이 분노도 감정의 한 부분이다. 감정을 이해하면 분노의 많은 부분을 이해하는데 도움이 된다.

(2)역사를 가진 감정:첫째로 감정이 개인적 의미의 산물이라는 점이다. 둘째로, 모든 감정은 우리 모두가 금방 인식할 수 있는 뚜렷한 극적인 플롯을 가지고 있다는 점이다.

2)감정의 원인

(1)생물학적인 원인:

생물들은 그들의 환경에 특유의 방법으로 적응 한다. 신경 과학자들은 다양한 동물들의 뇌의 구조를 비교하면서 인간과 동물이 뇌의 해부학적 특징들 가운데 많은 부분을 공유하도록 되어 있다는 것을 알았다. 인간의 뇌는 두 가지 시스템을 가지고 있다. 하나는 보통 사실에 대한 기억 체계이고, 다른 하나는 감성에 의해 각인 된 기억체계다. 동물들은 기억 시스템이 적게 발달하였고, 사람은 감성 시스템보다는 기억 시스템이 크게 발달 하였다. 그래서 동물들은 이성 보다는 감성 시스템에 더 의존한다. 인간은 기억 시스템이 발달하면서 기억에 의한 감성의 통제가 동물들보다 유리하다는 점이다. 이와 같이 생물학적인 측면에서 동물들의 감성적 부분이 생명을 구하기도하고, 또 세상을 살아가는데 돕기도 한다.

감정을 조절 하는 부분이 뇌의 어느 부분인지 확연하게 아직 연구되어 있지는 않지만 주로 편도 부분이라 알려져 있다. 감성 부분은 인간의 생존에 필요한 중요한 요소입니다. 분노도 이러한 감성의 일이다.

(2)개인적 역사와 원인

인간들은 열린 존재로 지음 받았다. 그래서 인간에게 무엇을 집어 넣느냐에 따라 그의 존재가 달라진다. 열린 존재라는 것은 인간은 어떤 고정된 패턴을 날 때 부터 가지고 태어나지 않는 존재 하는 의미이다. 인간은 살아가면서 무엇이 위험하고 무엇이 우호적인 것인지 배워야 한다. 친절한 웃음이 적대적 의도를 위장하고 있는지를 알아야 하며, 우리 행동이 다른 사람들로부터 우호적인 반응을 낳을지, 비우호적인 반응을 낳을지를 배워야 한다. 인간의 감정은 역사를 가지고 있어 같은 정보라도 전혀 다른 감정을 야기 할 수 있다.

(3)문화 사회적 원인: 경험한 문화가 감정을 결정한다.

3)감정과 생존

(1)감정과 생존 능력: 감정들은 우리의 자원들을 결집시킴으로써 위기 상황에서 힘과 인내를 증가 시켜 준다.

(2)감정과 집중력:우리가 감정을 경험 할 때, 우리의 정신은 위기 상황과 그것에 대처할 방법에 관심을 집중하게 된다.

(3)**감정과 적응**: 지능과 감성은 생존을 위하여 가지는 가치 때문에 함께 공존해왔으며 둘이 상호 의존적으로 적응에 도움을 준다.

4)분노

(1)**동물적 기원으로서 분노**: 인간의 감정들 가운데 비인간적인 유래를 가진 것이 있을 수 있다. 동물들이 우리 인간과 차이가 있기는 하지만 감정 부분에서 동물과 인간 사이에는 주목할 만한 유사성이 존재 한다. 공격성과 분노는 어떤 다른 감정적 현상 보다도 동물 기원적 관점에서 파악 되어야 한다. 인간이 아닌 동물들은 다양하고 많은 종류의 공격성을 보여준다. 분노 역시 생존을 위한 감성의 작용이다. 인간에게도 생존을 위한 이러한 생물학적인 분노가 있다. 이것이 어떻게 나타나고 영향을 주는지는 다음 시간에 다루게 될 것이다.

(2)**문화유산으로서의 감정**: 우리는 우리가 살고 있는 공동체로부터 특정한 규칙들에 대해서 배운다. 우리는 그런 규칙들을 거의 의식하지 못하면서도, 거리에서, 버스에서,지하철에서 이런 규칙들을 따른다. 사회적 규칙들은 우리가 직접적으로 관계를 맺는 사회적 체계를 상대적으로 안정적이고, 예측 가능하게 유지해준다.

(3)**목표,기대, 그리고 분노**: 모든 감정에 적용되는 한 가지 일반 원칙은 감정이 일어나는데 관련된 목표가 있다. 사람들은 다른 사람들로부터 자기가 얻고자 하는 것을 얻지 못했을 때에 분노를 느낀다.

(4)**정의의 실현으로서의 분노**: 인간은 옳지 않은 일에 분노를 느낀다. 옳지 않은 일에 대한 분노가 없으면 사회는 발전하지 못한다.

(5)**사회화의 분노**: 사람은 사회적 존재로 살아간다. 바로 이러한 관계 속에서 분노가 발생한다. 분노는 사람과의 관계에서 느끼는 좌절감,열등의식,실망감,등의 산물이다.

(6)**경제생활과 분노**: 불경기는 작게는 집안 일,성관계,사교활동,금전 및 자녀 문제 등으로부터 욕구 좌절되고 더 많은 분노의 원인이 된다.

(7)**집단,군중,그리고 분노**: 한 개인 뿐만 아니라 집단 사이에 발생 하는 분노 역시 많은 원인을 가지고 있다. 종족,이웃,친족,지역 간에 방향을 잡지 못하 분노가 발생한다. 집단의 분노는 집단 분노에 편승하지 않을 경우 집단에서 쫓겨나게 되고 자신의 정체성을 잃기 때문에 집단의 분노는 통제하기 어렵고 폭력을 동반하게 된다.

5)성서와 분노

감정을 감추는 것을 미덕으로 알았던 민족이라 평소에도 분노를 억압해 왔다. 그래서 미국 정신 의학회는 분노를 억압하는데서 오는 병을 홧병이라고 명명하였다. 그렇다고 그리스도인이 분노할 수 있는가? 성서에는 분노를 어떻게 이해하고 있는가? 기독교인은 분노해서는 안 되는가? 예수를 믿으면 분노에서 자유를 얻는가?

(1)하나님의 형상을 가진 존재와 분노

①**하나님의 분노**: 하나님이 어떤 분이신지 많은 묘사가 있지만 요약하면 하나님은 죄와 허물로 가득한 인간과 달리 거룩하시고(레 11:45-45, 벧전 1:16), 하나님은 사랑(요일 4:8)이라 할 수 있다. 이 말씀은 하나님은 처음부터 마지막까지

피조물의 행복을 바라시는 분이라는 말씀이다. 이 두 가지 특성에서 하나님의 분노가 비롯된다. 성서에 하나님은 분노하시는 분으로 나타난다. 하나님은 이스라엘의 배교에 대하여 분노하셨다. 시편 7 장 11 절에 "하나님은 의로우신 재판장이심이여 매일 분노하시는 하나님이시로다"라고 말씀하고 있다. 구약 성경에 분노라는 말이 약 450 회 이상 나오는데 그 중에 대략 375 번이나 하나님의 분노에 관련해서 사용되고 있다. 하나님은 거룩하시고, 사랑이시기 때문에 반드시 분노하신다. 그런데 하나님의 분노는 역시 급박한 상황에서 우리의 생명을 구원하고 위협으로부터 우리를 보호하기 위해서이다.

②**예수그리스도의 분노**: 예수님께서 예루살렘 성전에서 소,양,비둘기 매매하는 상인들을 보시고 분노하셨다.(마 21:13-16), 예수님은 노끈으로 채찍을 만들어 그들을 성전에서 몰아내시고, 돈 바꾸는 사람들의 돈을 쏟으시며 상을 엎으셨다. 생명을 사랑하는 것보다 안식일을 지키는 것을 더 소중하게 생각하는 바리새인들에게 분노하셨다. 뿐만 아니라 예수님은 헤롯을 여우라 지칭하시며 분노하셨다.(눅 13:32) 예수님은 생명을 사랑하는 일, 하나님의 나라를 회복하는 일을 거부하는 세력에 대해서 분노하셨다.

③**교회공동체의 분노**: 초대 교회 공동체를 대표하는 바울 사도는 분노할 수 있는 권리를 인정하셨다. "분을 내어도 죄를 짓지 말며 해가 지도록 분을 품지 말고"(엡 4:26) 죄를 짓는 것과 분노 하는 것은 별개 문제로 보았다. 뿐만 아니라 교회는 하나님의 나라를 이땅에 만연한 음행,거짓,당파,등등에 대하여 분노하였다.

④분노와 하나님의 나라: 하나님이 주신 분노가 역사 속에서 한 일은 놀랍다. 분노는 이 땅에 하나님의 나라를 가져온다.

(2) **타락한 존재와 분노**: 타락으로 인간은 두 가지 소외를 맛보게 되었다. 먼저 인간은 하나님으로부터 소외되었다. 그리고 이웃으로부터 소외되었다.

①하나님으로부터 소외와 분노: 하나님으로부터 소외된 인간이 분노할 수 있다. 가인과 가인의 제물을 열납 하지 않으셨다는 구절에서 제물이 먼저가 아니라 가인이 먼저였다. 즉 가인은 이미 하나님으로부터 소외된 존재였고, 하나님께서 열납하지 않으셨고 가인은 분노하였다. 하나님으로부터 소외된 인간은 자기중심적이 되고 자기 기준에 맞지 않으면 분노한다.

②죄성과 분노: 분노는 자기를 남보다 더 낫게 여기는 교만한 태도에서 나온다.

6) **분노에 대한 이론들**

(1) **인성론적 이론**: 콘라드 로렌즈(Konrad Lorenz)는 분노에 대하여 인성론적 접근을 한다. 그는 분노를 타고 나는 것으로 보았다. 근대의 인성론 자들은 대뇌 변연계(the limbic system)와 시상하부(Hypothalamus)같은 뇌의 '원시적인' 구조들이 격분과 공포와 성욕(sexual desire)등 인간의 생물학적 정서들을 담당하고 있다고 주장한다. 인간이 생존에 필요한 정서적 반응이라고 본다. 분노란 생리적인 반응으로서 도덕적 중립상태에 있다고 생각한다.

(2) **생리적 이론**: 분노의 원인이 유전인자의 구조와 혈액화학, 혹은 두뇌질환에 있다고 강조하는 경향이 있다. 자기방어와 모성적인 공격,유아살해,약탈적인 공격 등과 같은 동물적인 공격이 생리적으로 억제 되는 증거들은 과학적으로 증명되고 있다. 다양한 동물들의 시상하부나 편도선에 대한 자극은 공격적인 행동을 취하게 할 수 있다. 십대 남자의 호르몬 수치도 정서적인 성향과 공격성에 관련되어 있는 것으로 나타난다.

(3) **심리학적이론/프로이드이론**: 분노에 대한 프로이드의 접근 방법을 보면 인간의 이성적이고 의식적인 수준은 비이성적이고 잠재의식적인 수준이 감정과 행동에 작용하는 것을 알지도 못하고, 지배할 수도 없다는 것을 강조한다. 인간의 분노와 공격성을 설명함에 있어서 프로이드는 내면과 외면에서 일어나는 싸움에 휘발유를 끼얹는 엄청난 에너지를 가진 '리비도'(libido 애욕,성본능의 에너지) 에 강조점을 두고 있다. 만일 리비도의 에너지가 공격에 대한 사회적인 제약에 의해서 차단이 될 경우에는 그 공격적인 경향이 다른데서 나타나게 될 것이다. 어딘가 출구를 찾아서 배수하게 될 이 분노 에너지를 담아 둔 거대한 저수지가 있다는 프로이드의 이 개념은 뒤에 수력 이론으로 알려졌다. 이 이론은 분노의 표현을 차단하는 것이 위험하다고 말한다.

(4) **인식론 이론**: 인식적 이론은 분노가 생리적인 요소를 갖고 있으되 사건들을 어떻게 해석 하느냐에 따라서 일어 나기도 하고, 발전 하기도 하고, 줄어 들기도 한다고 본다. 인간의 책임성을 강조 한다. 분노를 유발 하는 '영향들'에 관심을 가진다.

분노가 일어날 수 있는 영향들을 파악하는데 중점을 둔다. 영향들을 제거하는 것이 분노 상담의 중요한 전략으로 본다.

7) 분노의 요인들

(1)**자존감과 자기 만족감의 필요**: 자존감이 낮은 사람은 정상적인 상황이라도 위협을 느끼게 된다. 자존감이 도전을 받을 때에 자기 만족감이 도전을 받을 때에 분노를 느낀다.

(2)**대인관계 주도권에 대한 요구**: 대인관계에서 위협을 느끼는 사람들은 자주 분노를 사용하여 자기 주위에 일어나고 있는 일에 대한 주도권, 혹은 지배권을 자기에게로 회복시키고자 한다.

(3)**완전해지고자 하는 요구**: 완전주의는 상상된 미치지 못할 때마다 분노를 초래한다. 완전주의는 재능이 많은 사람일 수 있으나 여전히 비현실적인 표준을 만들어 놓고 좌절하고, 이루어지지 않을 때에 분노한다.

(4)**좌절**: 좌절감은 사람들이 자기가 추구하는 것을 얻지 못하도록 차단을 당할 때에 생긴다. 사람들은 제 시간에 일을 다 마치지 못할 때에 좌절하고 분노한다. 좌절은 자기에 대한 분노를 동반한다.

(5)**죄책감**: 자신의 행동이나 생각에 대해서 죄책감을 느낄 때에 분노한다. 자기를 비난 하는데 대해서 맞서 싸우는 이런 형태의 분노를 발하는 이유는 사람들이 자기 잘못을 완전히 시인하지 못하기 때문이다.

(6)**거절,위협 혹은 상처**: 남들의 말이나 행동에 의해서 거절당하게 되면 사람들이 상처를 받고 자기는 무가치한 존재라는 느낌을 받는다.

(7)**상황 파악**: 스트레스가 쌓이는 사건들이나 남들의 공격을 우리가 어떻게 해석하느냐 하는 문제는 우리가 분노로 반응할 것이냐, 아니냐를 결정하는 데에 아주 중요한 요인이 된다. 우리의 사고방식과 기대,인생관,그리고 눈 앞에 일어나는 사건에 대한 상황 판단은 우리의 분노 감정에 강력한 영향을 미친다.

(8)Session 1 **정리**[184]

5. Session 2 분노 경험하기

*주제: 분노 경험하기-나의 감정 알아차리기

*학습목표: 일상생활 속에서 다양한 감정 즉,즐거움,괴로움,두려움,불안,분노에 대한 감정을 이해하고 알아차릴 수 있다. 분노는 느끼고 경험해야 한다. 나아가 당신이 분노를 처리할 때 긍정적 혹은 부정적 영향을 줄 수 있는 자신의 습관적 사고나 행동들에 대해서 알아보자.

*성경: 시편 109

*자료 및 활동: 칼라 펜,독서카드,영화(영매,학생군부시위),저주시(시편 109)

*낭송하기,표정연기하기

진정한 사랑을 느끼기 위해서는 분노를 경험해야 한다. 더욱 강한 사랑을 느끼고

---

[184](1)세미나를 통해서 알게 된 점이나 느낀 점 등을 자유롭게 이야기하도록 한다.
(2)과제: 새롭게 이해된 분노에 대한 이해 기억하기

싶다면 먼저 분노를 느껴야 한다. 분노가 두렵다면, 분노를 느끼지 않는다면 상담가를 찾아가 분노를 경험하고, 분노를 건강하고 건설적인 방식으로 경험하고 표현할 수 있도록 도움을 받아야 한다.

1)감정처리의 단계: 상처와 분노/배우자의 외도

엘리자베스 퀴블러-로스가 죽음에 직면한 사람이 죽음을 받아들이는 단계를 5 단계를 경험한다고 한다.

첫째 단계: 부정(부인)

둘째 단계: 분노

셋째 단계: 타협(거래)

넷째 단계: 우울

다섯째 단계: 수용

2)분노 처리의 결과 돌아보기-내가 어릴적 상황 돌아보기 [185]

*활동: 그룹별로 어릴적 분노 경험의 결과를 나눈다.

3)지난 분노 느껴보기

과거의 분노 경험 중에 생각만 해도 부정적 감정이 일어나는 것이 있는가? 그 당시 나의 느낌 지금의 나의 느낌. 부당한 대우를 받은 경험,감사받지 못한 경험, 조롱당한 경험, 무시당한 경험, 망신당한 경험

[185](1)부모님이 화를 내실 때 나의 반응-상화,실제 일어난 일,결과 (2)나보다 높은 지위에 있는 사람들(선생님,형)이 화를 낼 때나의 반응-상황,실제 일어난 일, 결과 (3)내가 화를 낼 때 어른들의 반응-상황,실제,일어난 일,결과

*활동: 분노 감정 느끼기

(1)감정에 관한 단어 적어보기

내가 알고 있는 감정에 대한 단어를 모두 적어본다.(기쁘다,슬프다,불안하다….등)

(2)여러 가지 감정을 표현해보기

한 사람씩 여러 가지 감정카드를 보면서 얼굴 표정이나 신체표현으로 나타낸다.

(3)여러 가지 감정 알아맞히기 게임

구성원 중의 한 사람이 나와서 여러 가지 감정을 표정이나 신체표현으로 나타내면 나머지 구성원들이 알아맞히는 게임을 한다.

(4)화가 났을 때 느낀 감정 살펴보기

화가 났던 경험 이야기 한 후 그때의 감정을 여러가지 방법으로 표현해 본다.

*다음의 예에서 내가 느끼는 감정은 어떤 것인가요? 나는 어떻게 감정을 표현합니까?

①아이가 숙제를 안 해 가서 아이들 앞에서 선생님께 야단을 맞았다.

②교회에서 얌체 같은 사람이 얌체 같은 짓을 한다.

③배우자가 저녁 늦게 들어오면서 아무 말도 없이 문을 닫고 방으로 가버린다.

④배우자가 험한 말로 친정/시댁 식구들을 욕을 한다.

⑤도박장에 가지 말락 했는데 갔다.

*활동: 그룹별로 느낀 감정을 나누어 본다. 나는 그 감정에 충실한가?

참고자료 3-자기 분노 경험 이해하기 예.

참고자료 4-분노 패턴 발견하기.

*활동: 그룹별로 자신의 반응은 주로 어떤 것이었는지 나눈다. 지금까지의 전략들이 효과적이었는지, 아니면 그렇지 못 한 이유는?

5)분노의 감정은 어떻게 발전하나?

1 단계 자신의 감정을 인정하라.

(1)자신이 경험하는 감정이 분노가 아니라 분노와 연관된 다른 여러 감정 중 하나라고 착각해서는 안 된다.

(2)분노의 감정에 대한 책임은 분노를 유발한 사람이나 상황에 있는 것이 아니라 바로 자기 자신에게 있다는 사실을 인정한다.

2 단계 분노의 원인을 찾아보라.

분노한 순간에 자신이 마주쳤던 사람이나 상황과는 전혀 관계가 없는 숨은 이유가 있을 수 있다.

(1)누군가에게 화가 났는가?

당신이 누군가에게 화를 냈던 상황을 기억해 보자. 각 상황별로 진짜 분노의 대상이 누구였는지 재확인해 보자.

상황	분노의 대상	진짜 분노의 대상
1.		
2.		
3.		

(2)혹시 당신은 종로에서 뺨맞고 한강에서 눈 흘기고 있는 것은 아닌지?

(3)무엇에 대해 화가 났는가?

당신이 무엇인가에 화가 났던 상황을 기억해 보자. 각 상황마다 그것이 진짜 분노의 원인이었는지 생각해 보라.

3 단계 해결책을 찾아라

분노를 드러낼지 드러낸다면 어떤 방법을 선택할 것인지 결정해야 한다.

(1)당신이 원하는 결과는 무엇인가?

아마도 당신은 아래 목록 중 몇 가지를 원하고 있을 것이다.

*이성을 잃지 않고 상황을 냉철하게 통제한다.

*당신이 느끼는 것을 표현한다.

*자존심을 지킨다.

*다른 사람의 행동에 변화를 일으킨다.

*주어진 상황에 변화를 일으킨다.

*분노의 감정을 느끼지 않는다.

4 단계 전략을 세워라

나는 어떻게 분노를 다루고 싶은지 생각을 나누어 본다. 왜 그 방법을 사용하고 싶은지 나눈다.

6)Session 2 **정리**[186]

참고자료 5-분노 경험일지

---

[186](1)활동을 통해서 알게 된 점이나 느낀 점 등을 자유롭게 이야기하도록 한다.(2)과제:분노경험일지 적어오기

6. Session 3 분노 다루기-행동주의 심리학

주제: 분노 진정 방법 훈련

목적: 분노를 이해하고 분노 감정을 느꼈다면 이제부터 분노를 나의 통제 아래 두기 위해 느끼는 생각과 몸을 분노에 휘둘리지 않도록 훈련을 한다.

목표: 1)분노가 나를 지배하지 않도록 분노가 내 통제 아래 있다고 자신을 존중하는 훈련을 한다.

2)몸이 분노에 휘둘리지 않도록 몸을 이완 시킨다.

3)몸과 마음이 분노에 지배당하지 않도록 아름다운 때를 회상하여 분노 감정을 가라앉힌다.

*성경: 고린도후서 10:17-18,

*활동: 지나주일 과제(분노 일지)함께 나누기,노시보효과 동영상,

노래부르기(가시나무)

(1)자기 진술

자기 칭찬하기 열 가지 쓰기(주로 성격에 관해서)

"지금까지 나는 남편 뒷바라지 하고 아이들 키우느라 '나'라는 존재를 잊고 살아왔습니다. 나는 내 자신에 대해 칭찬할 것이 없는 줄 알았는데 칭찬할 것을 찾아보니 꽤 많아서 나의 존재감과 소중함과 가슴 뿌듯함을 느꼈습니다."

-어느 분의 자기 칭찬하기 발표 후 소감

[자신을 화나게 하는 생각들]

분노감정은 폭력 발생의 직접적인 원인은 아니다. 그러나 분노조절에 지속적으로 실패할 경우 심각한 폭력으로 이어질 가능성이 매우 높다. 분노 조절의 첫 번째 단계는 자신을 화나게 하는 부정적인 생각들을 인식하는 것이다.

*낙인찍기: (꼬리표 붙이기)상대방을 전적으로 부정하는 방식으로 분류.

예: 미친놈, 멍청이, 병신, 사기꾼, 게으름뱅이…

*마음읽기: 상대방이 한 행동의 의도를 다 안다고 생각하는 것.

예: 그는 나에게 관심이 없다. 나를 괴롭게 하기 위해서 그러는 것이다.

*점치기: 앞으로 무슨 일이 일어날지, 어떻게 행동할지 다 안다고 생각.

예: 아무리 노력해도 소용없다. 변하지 않을거야,계속 나를 괴롭게 할 것이다.

*절망적으로 보기: 어떤 상황의 부정적인 면을 지나치게 강조하는 것

예: 도저히 참을 수 없다. 죽어도 못산다. 이젠 끝장이다. 참담하다….

*당연시하기: 바라는것을 당연한 요구로 생각하는 것.

예: 이것은 불공평하다. 그렇게 행동해서는 안돼. 반드시 그렇게 했어야 돼

*앙갚음: (복수)당신을 괴롭게 한 상대에게 복수의 마음을 갖는 것.

예: 어디 두고 보자. 다리를 부러뜨려 놓을 것이다. 죽여 버릴 것이다.

*활동: 이렇게 말하고 나면 기분이 어떤가요?

[자신을 화나게 하는 생각들을 바꾸기]

*낙인찍기(꼬리표 붙이기)

-성격에 대해서보다는 행동에 대해서 말한다.

-낙인의 내용이 항상 옳은지, 순간에만 맞는지 자문해본다.

-낙인의 내용이 당신에게는 없는지를 살핀다.

-별명보다는 상대의 이름을 부른다.

=== “그는 바보야” ⇨ “그가 불평하는 것이 싫어.”

*마음읽기

-상대의 동기나 의도를 추측하지 말고 행동에 초점을 둔다.

-상대가 일부러 당신을 방해하거나 비참하게 하려는 경우는 드물다.

-추측은 입증되기까지는 신중하게 표현한다.

=== “나를 일부러 상심케 해.” ⇨ “마음을 알 수가 없어, 그 이유를 모르겠어.”

*점치기

-아무도 앞으로의 일을 잘 알지 못한다. 예측은 단지 추측일 뿐이다.

-스스로의 생각만을 만족시키려는 자세는 좋지 않다.

-나아지지 않을 것이라고 생각한다면 그렇게 될 가능성이 높다.

=== “나아지지 않을 것임을 안다.” ⇨ “최선을 다하면 나아질거야.”

*절망적으로 보기

-불만족스러운 사항에 대해서 구체적으로 표현한다.

-결코, 항상, 누구나, 아무도, 끔찍스러운, 견딜 수 없이, 정떨어지는 등의 표현은 피한다.

=== “날 미치게 해.” ⇨ “이것은 불편한데, 그렇지만 아주 심하지는 않아.”

*당연시하기

-바라는 것을 요구 사항으로 바꾸지 않는다.

-모든 일에 규칙을 정하고 완벽하게 사는 것은 피곤하며, 효과적이지도 않다.

=== “그렇게 행동해서는 안돼” ⇨ “그가 내 방식대로 한다면 좋을 텐데”

*활동: 이렇게 바꾸고 나니까 기분이 어떻습니까?

참고자료 6-분노관리를 위한 자기진술 예 1,2

2 단계: 분노 장면에 부딪칠 때

(1) 천천히 긴장을 풀자.

(2)냉정하게 나 자신을 통제 할 수 있어.

(3)유연한 태도로 충격을 완화하자. 평소의 모습을 유지하자.

(4)나 자신을 시험할 필요는 없다.

(5)미쳐야 할 문제가 없다.

(6)일을 더 크게 만들지 말자.

(7)긍정적인 면을 찾자.

(8)최악의 상황을 머릿속에 그리거나 지레 짐작하지 말자.

(9)그가 이렇게 행동하는 것은 정말로 수치스러운 일이다.

(10)화내고 흥분하는 사람이 더 큰 문제를 갖고 있어.

3 단계: 흥분에 대처하기

(1) 근육이 긴장되기 시작하는구나. 긴장을 풀고 천천히 해야 할 때야.

(2) 흥분하는 것은 도움이 되지 않아.

(3) 그렇게 화낼만한 가치가 없잖아.

(4) 그 스스로 바보가 되도록 놔두자.

(5) 나도 화낼 수 있지만 참자, 같이 싸우면 나도 같은 놈이 되잖아!

(6) 심호흡할 시간을 갖자.

(7) 냉정하게 하나하나 따져 봐야지.

(8) 분노는 내가 무엇을 해야 할 필요가 있다는 신호잖아.

(9) 나 자신을 지시할 시간을 갖자.

(10) 남의 약점을 파고 들 필요도 없고, 발광할 필요도 없어.

4 단계: 분노 경험에 대한 반성

1)갈등이 해결되지 않을 때

(1) 나는 무엇 때문에 화가 났을까.

(2) 이것은 어려운 상황이야. 해결하는데 시간이 걸릴거야.

(3) 화를 없애려고 노력하자.

(4) 화 때문에 다른 일을 망치지 말자.

(5) 실패는 연습을 했기 때문에 이번에는 더 잘 할 수 있을 것이다.

(6) 이완을 잊지 말자. 분노보다 이완이 더 좋은 것이다.

(7) 그것에 대해 웃을 수 있는가. 아마 심각한 일이 아닐지 모른다.

(8) 나 개인적인 일로 받아들이지 말라.

(9) 심호흡을 하자.

2)갈등이 해결되었거나 극복이 성공적일 때

(1) 나는 그것을 멋지게 다루었어. 잘 했어.

(2) 그것은 내가 생각한 것만큼 어렵지 않았어.

(3) 그것은 아주 나빠질 수 있었다.

(4) 그렇게 화낼 일이 아닌데 내가 너무 속상해 한 것 같아.

(5) 나는 정말로 화내지 않고 그 일을 끝마쳤다.

(6) 자존심이 많이 상했지만, 그 일을 너무 심각하게 받아들이지 않았다.

(7) 그래서 나는 전보다 더 나아졌다.

(8) 나는 너무 오랫동안 화날 이유가 없었다고 생각된다.

(9) 나는 이일을 늘 잘 하고 있다.

참고자료 7-이완훈련

참고자료 8-화를 잘 다룰 거예요.

Session 3 정리 [187]

7. Session 4 분노 다루기-인지심리학

주제: 분노는 인지 도식을 바꿈으로 인해서 잘 다룰 수 있다.

목적: 투사와 인지 도식을 찾아서 분노를 다스릴 수 있다.

목표: 상대방의 말에 경청하고 공감하는 법을 이해하고 실생활에서 활용할 수 있다.

혹 내가 투사나 인지왜곡으로 분노하고 있지 않는가 살핀다.

명구: 분노하는 자는 입을 열고 눈은 감는다.

자료: 초등학교 경험, 동영상(사고로 인한 스키마)

[187] (1)활동을 통하여 특별히 깨달았거나 느낀 점, 알게 된 점을 자유롭게 이야기하도록 한다.
(2)과제: 가족과의 대화에서 경청,공감반응 사용하기, 심상훈련 연습하기

활동: 합리적 사고하기 훈련하기,자기 인지 왜곡 스키마 찾기,잃어버린 나와 너를 잃어버린 나와 너를 찾는 훈련.

"맞은 편에 앉은 사람은 당신의 영혼을 비춰주는 거울이다. 그 사람의 어떤 면을 보고서 감탄했다면, 그것은 당신 자신도 그런 특징을 갖고 싶다는 것을 의미한다. 만일 그 사람의 어떤 행동과 모습이 맘에 들지 않는다면, 당신 또한 자신의 그런 점들을 고칠 필요가 있음을 뜻한다." -무탄트 이야기-

***인지적 분노 다루기**

분노는 인지적 판단과 해석의 결과, 나타나는 정서이기 때문에 분노의 치료는 무엇보다도 분노의 인지가 무엇인지 밝히고 그 인지 내용의 비합리적이나 왜곡, 병리 등이 발견된다면 이를 다시 합리적이고 건강한 인지로 수정하여 분노를 다룬다. 이 분노 다루기는 분노를 일으키는 역기능적인 기대,사고,귀인, 및 행동 패턴을 찾아내고 이를 좀 더 합리적이고 적응적인 사고로 수정,변화시키는 방식이다.

1)투사와 전이 분노

(1)투사와 분노

투사는 내게 있는 부정적인 면을 인정하지 못해서 타인에게 있다고 보는 것이다. 많은 분노는 투사로 인한 것이다. 내 속에 있는 부정적인 감정에게 내가 화를 내는 경우가 꽤나 많다. "만일 당신이 누군가를 미워한다면 당신은 그 사람 안에 있는 당신의 일부인 그 어떤 점을 발견하고 미워하는 것이다. 우리 자신의 일부가 아닌 것은 아무 것도 우리를 괴롭힐 수 없다."-헤르만 헤세-

(2)전이와 분노

인간의 속성은 과거에 일어났던 일을 꾸준히 반복한다는 것인데, 과거에 한 인간이 만들어 왔던 중요한 인물과의 여러 가지 관계를 분석가와도 다시 재연하게 되는 현상을 말한다. 특히 어린 시절에 부모에게 느꼈던 좌절,분노,원망,두려움, 공포 같은 것을 다른이(상담자)에게 그대로 반복되는 감정이다.

*활동: 우리 삶 가운데 자주 일어나는 투사와 전이에는 어떤 것들이 있는가?

2)비합리적인 사고와 재구조화

목표: 분노의 ABC 를 이해하고 합리적인 사고와 비합리적인 사고의 차이를 구별할 수 있고 비합리적인 사고를 합리적인 사고로 바꿀 수 있다.

*합리적 신념과 비합리적 신념이란 무엇인가?

우리의 신념체제는 합리적 신념,비합리적 신념으로 나누어진다. 먼저 우리가 가지고 있는 합리적 신념에 관하여 이야기를 시작해 보기로 하자. 당신이 가지고 있는 비합리적 신념들을 자각하고 변화시킬 수 있는 능력을 키우지 못하는한 당신은 계속해서 분노나 다른 패배적 감정을 해결하는 데에 곤란을 겪을 것이다. 그러나 "당신이 느끼는 감정이나 행동을 빨리, 가장 효과적이고 능률적으로 변화 시키기를 원한다면, 당신의 신념체제를 바꾸는 일부터 시작해야 한다.

(1)분노의 ABC 이해하기

일반적으로 우리는 나를 화나게 만드는 사건이나 사람(A) 때문에 화(C)가 난다고 생각합니다. 그러나 자세히 살펴보면 어떤 사건이나 사람 때문이 아니라 그 사건에 대해 개인이 가지고 있는 생각(B), 특히 비합리적인 믿음이나 생각 때문에 화가 나는

경우가 대부분입니다. 이는 비합리적인 믿음이나 생각이 우리의 정서나 행동에 좋지 않은 영향을 미치고 있다는 것을 의미합니다.

*일반적으로 우리는 나를 화나게 만드는 사건이나 사람(A) 때문에 내가 화(C)가 난다고 생각합니다.

A⇨B 예)누가 나를 밀었다.⇨화가난다.

그러나 정확한 과정은 다음과 같습니다.

예)누가 나를 밀었다.⇨ 인간이 이러면 안된다.⇨ 화가난다.⇨나를 무시하는구나.

A⇨B⇨C

*만일 나를 밀었던 사람이 지팡이를 짚고, 까만 안경을 낀 시각 장애인으로 보이는 사람이었을 경우 나의 반응을 생각해 봅시다. 똑같이 나를 미는 사건이라도 우리는 다른 감정을 가질 수 있습니다.

*즉, 같은 사건이(A) 같은 감정(C)을 가져오는 것은 아닙니다. 나의 감정(C)은 사건(A)에 대한 생각(B)에 따라 달라질 수 있습니다.

(2)합리적인 사고와 비합리적인 사고

합리적인 사고란 우리가 살아가는데 우리가 바라는 어떤 목표를 달성하는데 도움을 주는 생각이며, 비합리적인 사고는 우리의 목표를 달성하는데 방해가 되는 생각이다.

*철수(비합리적인 사고)

'왜 난 이렇게 되는 게 없지? 나는 역시 안 돼'

'나는 반드시 이겨야하는데 이렇게 지다니 말도 안 돼'

*훈이(합리적인 사고)

‘열심히 했는데 오늘은 잘 안되는구아. 다음에는 더 잘할 수 있을거야.’

‘이겼으면 좋았을 텐데……하지만 질 수도 있는거야’

(3)합리적인 사고의 연습

활동자료를 보면서 합리적인 사고와 비합리적인 사고를 구별한 후 비합리적인 사고를 합리적인 사고로 고쳐본다.

[비합리적인 사고의 예]

-나는 반드시 공부를 잘해야만 한다.

-나는 선생님께 꼭 좋은 말만 들어야 한다.

-내가 좋아하는 사람은 당연히 나를 좋아해야 한다.

-내 물건을 잃어버려서는 절대로 안 된다.

-나는 다른 사람보다도 무엇이든지 더 잘해야만 한다.

-누군가 나를 욕하는 것은 도저히 참을 수 없다.

-시험을 볼 때 아는 문제를 틀리는 것은 바보다.

-다른 사람이 나보다 더 예쁜 것은 참을 수 없다.

-발표를 할 때 무슨 일이 있어도 틀리면 안 된다.

-부모님은 항상 나에게 잘 대해 주셔야만 한다.

-선생님이나 부모님께는 말대답을 해서는 절대로 안 된다.

인지체계에 의한 해석과정의 오류 반면 역기능적 사고는 세상을 살아가는 과정에서 삶에 대한 이해의 틀을 형성한 것이 인지도식입니다. 즉 개개인마다 세상을 이해하고 받아들이는 논리적인 구조에서 해석하는 과정(자동적사고)상의 오류입니다. 같은 점은 비합리적 신념의 개념이 인지치료에서는 인지왜곡이라는 개념으로 사용되

고 있습니다. 반드시, 언제나, 항상, 모든, 당연히, 누구나…… 이런 생각과 의견으로 말하고 내적인 신념을 갖고 있다면 비합리적 믿음, 즉 신념이다. 예를들면, “간호사는 늘 친절해야 해.”, “택시 기사는 운전을 잘해야지.”, “부모는 자녀에게 희생해야 해.”, “누구나 나에게 비난하면 안돼.”, “가족들은 모두 날 좋아해야 해.”, “자녀는 부모에게 효도해야 해.” 등이다. 그럼 친절하지 말고 효도하지 말란 말인가? 라고 생각하는 사람이 있다. 이렇듯 이분법적 사고와 흑백 논리 자체도 비합리적 신념이다. ‘도’ 아니면 ‘모’ 라는 우리나라 사람들의 말도 있다. “기독교인은 이래야 하는데 넌 왜 안 그래?” “무슨 공무원이 그러냐?” “선생이라면서 그런 말을 하냐?” 등등…… 이런 비합리적 신념으로 인하여 화가 나고, 억울하고, 밉거나 죽이고 싶고, 고치거나 바꾸고 싶은 맘이 들게 된다. 이리 생각하고 산다면, 관계를 깨고 거리를 멀게 하여 서로 이해 하는 것이 멀어지게 하는 좋은 방법이다. 나와 그가 같지 않음을 알고, 같을 수 없음을 알고 인정함이 필요하다. 나의 이분법적 사고, 비합리적 신념, 흑백논리, 과대망상, 사실이 아닌 공상 등에서 멀어진다면, 멈출 수 있다면, 현실과 더불어 있는 그대로의 모습을 인정하며 살 수 있을 것이다.

(4)자기 자신에 대한 분노

자기 자신에 대한 분노를 일으키는 비합리적 생각입니다. “나는 성공해야만 되고, 뛰어나게 일을 성취해야 한다. “일을 서두르게 하거나 실패해서는 안 되고, 완전하게 마쳐야만 한다. “나는 모든 사람으로부터 인정과 사랑을 받아야만 한다.”는 생각들입니다. 예를들면, 시험 성적이 나쁘거나, 일을 잘못해서 부모님께 야단맞 은 적이 있습니다. 이때는 정말 잘하는 것이 없어”, “내가 하는 일이란 다

이렇단 말이야" 하고 자신의 능력과 가치에 화를 내면서 자신에 대한 신뢰감을 의심 하게 되고, 자신이 밉고 아무 쓸모 없는 정말 비참한 존재라는 느낌이 들면서, 모험과 기 회가 주어져도 쉽게 포기하는 자기 발전의 기회를 잃어버리게 됩니다. 논박은 다음 과 같이 할 수 있습니다. "우리 인간은 신이 아니기 때문에 불완전하고 능력에 한 계가 있고, 실수나 잘못을 할 가능성이 있는 존재이잖아", "그때의 시험 성적이 좋지 않고, 그때의 일을 실수 했을 뿐이지, 지금까지의 모든 행동이나 일의 결과가 모두 다 형편 없었는가?", "정말 성공한 경험이나 성적이 좋았던 때는 한 번도 없 었는가?", "내가 한 행동의 일부분을 갖고 나 자신이 완전 실패자는 아니잖아", "이렇게 나 자신에게 화를 퍼붓는다고, 나의 생활에 도움이 되는가?", "내가 꼭 모든 일을 완벽하게 잘 처리하고, 시험 성적이 늘 좋아야 된다는 법이 있는가?" 이 런 논박을 통해 자신의 생각이 비합리적임을 깨닫고, 다음과 같은 합리적인 생각을 합니다. "내가 성적을 잘 받았으면 좋겠지만, 늘 좋은 성적만 받을 수 없잖아", "나는 불완전한 인간이니까, 실수나 잘못할 수 있잖아. 이 사실을 받아들이고 다음 기회에는 더 잘할 수 있도록 최선을 다하자", "비록 내가 성공한 일이 없는 쓸모 없는 인간일지라도, 그러나 지금 나는 이렇게 존재하잖아 나의 행복을 위해 살면 되 잖아" 이런 합리적인 생각을 통해 자신에 대한 분노를 줄이고 더욱 더 자기 목표 달성에 도움 되는 행동과 태도를 갖게 됩니다.

(5)다른 사람에 대한 분노

다른 사람에 대한 분노를 일으키는 비합리적인 생각은 다음과 같습니다. "다른 사람들은 내가 원하는 것을 해야만 한다." 또는 "다른 사람들은 내가 싫어하는 것을 해서는 안된다." 또는 "나는 다른 사람들을 내 마음대로 할 수 있어야 한다."는 생각들입니다. 예를 들면, 어떤 친구가 나의 행동을 보고 비꼬는 듯 한 말을 했을 때. "그 친구가 나에게 욕을 하다니 나는 참을 수 없어", " 나를 불쾌하게 만들다니, 그는 나쁜 놈이고 비난받아야만 돼." 라는 생각을 하는 경우입니다. 또는 동생이 나의 말을 듣지 않고 자기 마음대로 할 때, "형의 말을 듣지 않다니 용서할 수 없어", "동생은 내 마음대로 할 수 있어야 해 나는 형이잖아"등의 생각이 비합리적입니다. 이런 분노나 적대감, 그리고 원한을 품은 감정은 다른 사람이 어설프게 행동하거나 당신에게 유감스럽게 행동한다는 사실 때문에 생긴 것이 아닙니다. 다른 사람에 대한 분노의 감정은, 그들은 당신이 원하는대로 행동해야 되고, 당신을 거절하는 그들은 나쁘고, 그들은 벌을 받아야만 한다는 절대적인 생각에서 나온 것입니다.

*활동:이런 생각에 대한 논박을 해봅시다. 이러한 논박을 통해 다음과 같은 합리적 생각을 할 수 있는데 해봅시다.

(6)환경이나 물질 같은 삶의 조건에 대한 분노

환경이나 물질 같은 삶의 조건에 대해 분노를 일으키는 비합리적 생각은 다음과 같습니다. "인생은 어려움 없이 평탄해야 하고, 나를 좌절시키는 일들이 일어나면 안된다.", "내가 원하는 일들은 꼭 이루어져야 하고, 내가 싫어하는 물건들은 없어져야 한다.", "세상일이 나에게 기쁨을 주지 않으면 그것은 끔찍하고 견딜 수

없는 지옥이다.” 현철이가 공중전화에 동전을 넣었는데 그만 삼켜버리고 통화가 안 되자, “제대로 된 공중전화가 하나도 없잖아, 내 돈을 공짜로 먹다니 세상은 불공평해” 하면서 화가 머리 끝까지 올라 수화기를 내리쳐 부숴 버렸다. 수미는 약속 시간에 맞춰 버스를 탔는데 그날따라 길이 막혀 약속 시간을 30분 지나서 도착하자. “잘 달리던 버스가 왜 나만타면 이렇지, 세상은 왜 나에게만 고통을 주지.”
하면서 머리에 열이 나고 남자 친구와의 대화도 분노의 감정이 사라지지 않아 엉망이 됐다. 이러한 비합리적 대화에 집중하지 못하였습니다. 이러한 비합리적 생각들에 대한 논박은 다음과 같습니다. “나는 공중전화가 고장나서 짜증나지만, 기계란 때때로 고장 날 수도 있지 뭐.”, “세상일이 모두 완벽하라는 법은 없다.”, “세상일이 어디 일정한 규칙이나 질서에 따라 움직이는 것은 아니잖아.”, “세상은 선과 악이 섞인 모자이크야, 내 마음대로 할 수 없는 일이 많아.”
*활동: 이런 논박을 통해 합리적 생각을 해봅시다.

(7)분노에 대한 자신의 비합리적 생각을 논박하기

지금까지 분노를 일으키는 비합리적 생각을 이치에 맞는가, 자기 목적 달성에 도움이 되는가 그리고 현실에 적용할 수 있는가 라는 3가지 기준으로 논박해 보았습니다. 분노경험 기록지를 중심으로 자신의 비합리적인 생각을 논박하는 연습을 하겠습니다.

참고자료 9-비합리적 생각의 논박 연습

참고자료 10-합리적인 사고의 구별, 참고자료 10-1: 자동사고 점검표

참고자료 11-비합리적인 사고를 합리적인 사고로 고쳐보세요

[비합리적 신념]

-성인으로서 알고 있는 모든 중요한 사람들로부터 사랑받고 인정받고 이해받아야 가치 있는 사람이다. 만약 그렇지 않다면 이는 끔찍하다.

-자신이 가치 있다고 인정받으려면 모든 영역에 대해 완벽한 능력이 있고 성공을 해야만 한다.

-어떤 사람들은 나쁘고 사악하며 그들의 사악함은 반드시 비난받고 처벌받아야만 한다.

-일이 뜻대로 진행되지 않는다면 무시무시하고 끔찍한 일이다.

-불행이란 외부사건들 때문에 생기며 우리는 통제할 능력이 거의 또는 전혀 없다.

-만약 어떤 사람에게 위험하거나 두려운 일이 일어날 가능성이 있다면 그는 그 일에 대해 염려해야하고, 그것이 일어날 가능성에 대해 늘 생각하고 있어야 한다.

-인생에서의 어려움은 부딪쳐 책임 있게 해결하기보다 피해가는 것이 편하다.

-다른 사람에게 의지해야 하고 의지할 수 있는 누군가가 있어야 한다.

-한 개인의 과거사는 현재 행동을 결정하는 가장 중요한 요인이며, 그 일은 큰 영향을 주었기 때문에 이후로도 계속 유사한 영향을 끼칠 것이다.

-사람은 다른 사람의 문제와 어려움에 대해 함께 괴로워하고 속상해 해야 한다.

-인간의 문제는 완전한 해결책이 있다. 만약 그 해결책을 발견할 수 없다면 이는 끔찍한 일이다.

3)인지왜곡과 분노

우리가 분노하는 경우 때로는 인지왜곡으로 화낼 상황이 아닌데 화를 내는 경우가 있다.

(1)인지왜곡의 종류

-이분법적 사고(all-or-nothing):상황을 연속적 개념으로 보기 보다는 극단적인 개념으로 봄.

-과일반화(overgeneralizing):증거에 의한 충분한 근거가 없는데도 포괄적으로 결론을 내리는 것.

-선택적 추상(mental filter/selective abstraction):부정적인 세부사항과 실패에만 초점을 두는 것.

-임의적 추론(arbitrary inference):경솔하고 부적당한 결론을 내리기.

-과장/축소(magnification/minimization):세부적인 정보를 지나치게 과장하거나 많은 정보를 지나치게 축소시키는 것.

-정서적 합리화(emotional reasoning):어떤 것이 사실처럼 느껴지기 때문에 사실이라고 믿는 것, 즉 모순된 증거에는 주의를 기울이지 않는 것.

-부적당한 이름표(labeling and mislabeling):누군가에게 극단적인, 너무 포괄적인, 부적당한 이름표를 붙이는 것.

-개인화(personalization):사건이나 다른 사람의 행동 결과를 자신의 것으로 받아들이는 것.

-파국적 해석(catastrophizing):다른 가능성을 고려하지 않고 부정적인 극단적 결과만 예언함.

(2)인지를 변화시키는데 도움이 되는 기술

-활동 계획하기(activity scheduling):개인들로 하여금 새로운 사고의 방법과 행동을 시도해 볼 수 있는 기회를 제공해 주며, 슬픔이나 염려를 느낌에도 불구하고 활

동하도록 격려한다.

-사고중지법(thought stopping):왜곡되고 해로운 사고를 없애는데 어려움을 가지는 개인들에게 유용하다.

-주의전환하기(diversion or distractions):개인들의 부정적인 사고를 줄이는데 도움이 된다.

-내적 언어(self-talk):하루 중 시간을 스스로에게 긍정적이고 격려가 되는 어구를 반복하는 기술을 말한다.

-확언(affirmations):내적언어와 밀접한 관계가 있는 것으로서, 확언/단언은 긍정적이고 강화가 되는 표어이다. 개인들은 이것을 잘 보이는 곳(냉장고나 침대, 거울 등)에 붙여놓고, 필요할 때 자기 자신에게 말해 준다.

-일지쓰기(diaries):현실적인 /왜곡된 인지와 정서, 긍정적인 변화를 만들려는 노력 등에 대한 기록은 그들 내부와 외부 경험의 자각을 증가시킨다. 이러한 기록은 회가 내 의제토론에 중요한 재료가 되고, 치료가 어떻게 진행되어야 할지를 알려주는 중요한 정보를 제공해 준다.

-편지쓰기(letter writing):사고와 감정을 연구하고 탐험하는 방법의 하나이다.

-대안에 대한 책계적 평가(systematic assessment of alternative/cost-benefitanalysis):개인들이 결정이나 선택을 하는데 도움을 주는 접근 방법이다. 이것은 먼저 선택 가능한 대안을 목록화하고, 대안들의 장점과 단점의 중요성에 따라 1-10 점으로 평가한다. 마지막으로 장점과 단점에 할당된 점수를 총합한다.

-재명명하기(relabeling or reframing):자신의 경험이나 지각을 재명명하게 함으로써 자신의 경험에 대해 다르게 생각하도록 돕는 방법이다.

-역할연기(role playing):개인들로 하여금 자신이 가지게 된 새로운 사고의 일부를 실행해보도록 돕는 것이다.

-거리두기(distancing):문제의 중요성을 예상하고 그것의 영향을 감소시키는 것을 말한다.

-독서요법(bibliotherapy):내담자와 유사한 어려움을 경험한 사람들이 어려움을 극복해 가는 과정을 기술한 책을 읽어보도록 하는 것이다.

-단계적 과제할당(graded task assignment):상담자가 내담자에게 회기들 사이에 완수하도록 하는 활동을 말한다. 성공할 수 있는 쉬운 과제로 시작해서 점차적으로 좀 더 도전적인 과제를 활용 해야 한다. 그래서 개인들이 과제수행을 통해 숙달감과 성취감을 느낄 수 있도록 해 주어야 한다.

(3)인지재구성

위에서 제시된 것과 같은 인지왜곡을 교정하여 더욱 건강하고, 현실적이고 그래서 더욱 적응적인 생각을 하게 한다.

-인지왜곡에 대한 교육(일반적인 인지왜곡, 사회공포증에서의 인지왜곡)

-인지표의 작성 및 자동화된 사고의 형태로 나타나는 왜곡 찾기

-왜곡의 종류 파악 및 검증/도전

-새로운 대안적 사고의 형성

-불안 상황에 노출되면서 재검토함.

인지왜곡은 현실을 반영하지 못한 잘못된 생각이다. 우리는 어떤 일이 생겼을때 그 일을 있는 그대로 생각하기 보다는 자기의 경험이나 자기의 생각을 반영해서 받아들이게 된다.

인지왜곡은 논리적 오류라고 하기도 한다. 논리적 오류라는 용어에서 나타나는 것처럼 인지왜곡은 사고의 과정의 문제를 이야기 한다. 인지왜곡은 사람에 따라서 9 개에서 12 개 정도로 구분을 한다. 하나의 생각에 단일한 인지왜곡이 포함 될 수도, 2-3 개의 인지왜곡이 같이 숨어 있을 수도 있다. 여러개의 인지왜곡이 같이 존재할 경우 한 인지왜곡이 강하게 나타나고 다른 것들은 약하게 나타날수도 있고, 비슷비슷한 정도로 존재할 수도 있다. 어떤 경우에는 분명히 비현실적인 생각을 하 는데도 특정한 인지왜곡으로 분류할 수는 없는 때도 있다. 따라서 특정한 인지왜곡 으로 분류하는 것보다 어떤 인지왜곡적인 요소가 포함되어 있는 가를 아는 것이 더 중요할 수 있다. 인지왜곡은 틀린 생각이고, 우리의 기분을 주로 나쁘게 만드는 생 각들이다. 그런 생각들은 여러 가지 뿌리가 있다. 첫번째 뿌리는 중요대상과의 관계 이고, 두 번째가 관습적 사고 또는 편견이다.

*관습적 사고(생각)/편견

관습적 사고나 편견은 오랫동안 한 집단에서 그 타당성이나 정당성을 검증하지 않고 받아들이고 있는 생각들이다. 관습적 사고 역시 그 사회의 많은 사람들을 불편하게 하면 그때서야 비로소 의식된다. 특정 지방에 대한 편견이나 여성에 대한 차별 의식이 대표적이다 관습이란 어떤 사회나 집단이 오랫동안 유지해온 습관이다. 그 사회가 잘 돌아가게 하는 역할을 하기 때문에 어느 정도는 기존 질서 유지라는 순기능이 있기 때문에 정당성도 있다. 그래서 무시하기 힘들다. 관습적 사고는 집단의 주도세력의 기득권을 보호하기 위한 것이기 때문에 이를 받아들이지 않은 사람들에게는 불이익을 준다. 관습적 사고는 주로 사회적 약자들에게 더 심하게 작용한다.

4)Session 4 정리[188]

8. Session 5 분노다루기-대상관계이론과 관계 훈련

*목표: 관계 훈련을 통한 분노 다루기

*목적: 분노를 유발하는 언어 행동을 수정함으로써 분노에서 벗어나 아름다운 관계적인 삶을 살 수 있는 방법을 연구한다. 분노를 극복하고 아름다운 관계 맺기 위한 훈련

*성경: 누가복음 17:20-21

*자료: 김춘수의 꽃, 거울은 절대 먼저 웃지 않는다.

*대상관계와 분노

인간은 태어나서 처음 만나는 대상, 즉 어머니와 관계 경험의 틀로 세상을 살아간다. 상담 현장에서 만나는 많은 분노의 경우 유아기에 어머니와의 관계 경험이 충분히 좋은 엄마와 나쁜 엄마가 통합되지 않았을 때에 분노와 극단적인 좋아함이 반복되어 나타난다. 관계훈련으로 치유되기 힘든 분노지만 훈련을 통해서 어느 정도 분노를 경감시킬 수 있다.

*사회적 기술 훈련

사회적 기술 모델은 공격적 행동 패턴이 대부분 내담자들의 빈약한 자기 관리와 사회적 기술 습득의 부족에서 비롯된 것으로 대인 관계훈련 등을 통해서 분노 유발

---

[188] 1)활동을 통해서 알게 된 점이나 느낀 점 등을 자유롭게 이야기하도록 한다.2)과제: 나의 인지 도식 발견하기

요소를 제거하고, 또한 분노를 바르게 표현함으로서 건강한 삶을 영유하는데 그 목적이 있다.

1)경청과 공감하기

경청은 상대방의 말에 관심을 기울여서 잘 듣는 것, 상대방으로 하여금 존경받고 웃으며 이해되고 있다는 느낌을 갖게 하는 것입니다.

-상대방의 말을 중간에 절대로 끊지 않는다.

-이야기를 잘 듣고 있다는 표시로 고개를 끄덕인다.

-듣고 있다는 표시로 간단하게 말을 한다.(아 그래,그랬구나.저런……)

-상대방의 이야기에서 표면적인 내용뿐만 아니라 그가 전달하려고 하는 깊은 마음까지 이해하려고 노력한다.(그래서 몹시 마음이 상하였겠군요?)

-상대방이 말을 마친 후에 들은 것을 되새겨 본다.(그러니까 네 말은 …라는 것이구나)

[공감:상대방 마음 어루만지기]

공감은 상대방의 입장이 되어서 처한 상황이나 느낌 또는 감정을 느껴본 다음에 객관적인 입장에서 상대방을 이해하고 있다고 표현해 주는 것입니다. 주어진 상황을 상대방의 입장이나 관점에서 경험해 보는 것을 공감이라고 합니다.

*공감 연습

"너는 이것에 대해서 많이 화가 난 것 같구나"

"너는 어떤 것에 대해서 매우 당황한 것 같구나"

"너는 그 사실에 대해서 매우 걱정이 되는 것 같구나"

참고자료 12-공감반응 연습지

2)나 전달법 사용하기(I message)

나 메세지는 나에게 어떤 문제가 생겼는지를 상대방에게 전달하는 것으로 상대를 비난하거나 판단하지 않고 말하는 방법입니다. 나 메세지는 3가지 요소를 가지고 있습니다.

첫째, 내가 화가 나는 것은 특정 상대방에 대해서 그리고 언제나 분노를 일으키는 것이 아니라, 판단하지 않고 말하는 방법입니다. 특정한 때나 상황일 때만 분노가 일어난다는 “때 (상황,경우)”에 초점을 둔다.

둘째, 상대방의 행동 때문에 내가 겪을 구체적인 사실이나 예상되는 “결과”를 말합니다.

셋째, 상대방의 어떤 행동 때문에 자신이 느끼는 느낌을 말한다.

(1)나는 ----- 느낌이 든다.(화가 난다. 가슴이 아프다. 무시당한 느낌이다./지금 어떤 감정에 처해 있는지를 말한다.)

예)I message: 늦게 오면 당신이 걱정돼서 내 마음이 편치 않아요.

You message: 뭐하다가 이제 들어오는 거예요?

“당신은 항상 왜 그 모양이에요?”(You message)

“당신이 그러면 나는 화가 나요.”(I message)

“당신 술 좀 작작 마시고, 좀 일찍 퇴근 해줄 수 없어요.”(You message)

“당신이 일찍 돌아와 집에 계시면 나는 마음이 든든해서 좋아요. 교통사고 염려도 없어지고요.”(I message)

*실습: 예)아내가 외출해서 늦게 들어왔을 때

You message:

I message:

(2)When you ------ 당신이 이렇게 해서, 당신이 ------ 을 했을 때에 /자신에게 그런 느낌을 준 일에 대해서 자신이 듣거나 본 바, 또는 느낀 바를 알린다.

(3)Because----- 왜냐하면 ----- 때문에/그 일이 자신의 기대에 어떤 마찰을 가져오는지를 설명한다.

(4)I would like(want) you to-----이렇게 해주면 참 좋겠다.

(5)주의할 점: 한 번에 한 가지 영역만 다룬다. 요구를 구체적으로 하라. 행동의 변화를 요구하라. - 태도와 가치관, 우선순위, 느낌을 바꾸라고 요구할 수 없다.

3)제재: 당신이 원하는 대로 따라주지 않음에 대한 결과나 대가를 말한다. “만일 -----이 일어나면, 그때는 내가 -----을(를) 할 것이다.”

-제재는 구체적이어야 한다.

-제재는 합리적이어야 한다.

-당신이 결과를 감당할 수 있는지 확실히 하라.

-제재는 일관성이 있어야 한다.

4)협상: 서로 상반되는 욕구가 있거나 피차에 혜택을 가져다주는 해결책을 찾기 원하면 언제나 협상을 사용할 수 있다. 둘 다 합의점을 발견할 때까지 경청하고, 명료화하고, 제안하는 것을 계속하면서 입장을 교환해 보라.

*나는 당신에게 필요한 것을 줄 테니 당신은 나에게 필요한 것을 달라

-당신이 원하는 것이 정확히 무엇인지 알라

-상대방의 반대 소리에 귀를 기울이라: 적극적 경청

-제안하라

-역제의 하라: 상대방이 당신의 제안을 받아들이지 않으면 그에게 다른 해결책을 제시하라.

예)이번에는 내 방식대로 다음에는 당신 방식으로 합시다.

당신이 나를 위해 -----을 해준다면, 내가 당신에게 -----을 해드리겠습니다.

내가 원하는 방식으로 이번에 일주일간 실시 해봅시다. 그리고 나서 당신 생각에 그 방식이 안 좋다고 판단되면, 옛날 방식으로 다시 돌아가는 것으로 합시다.

5)한계 정하기 :싫어, 안 되겠다. NO 라고 말하는 것은 자신의 경계를 진술하는 것이다.

-상대방의 필요를 알아준다.

-당신의 입장(당신의 기호,느낌,상황인식)을 진술하라.

-싫다고 말하라

-몇 가지 제안: 시간을 두고 반응하라. 지나치게 사과조로 나가지 말라. 당신 자신을 비하하지 말라. 구체적으로 말하라. 음성과 신체언어에 유의하라. 죄책감에 주의하라.

6)비판 다루기

(1)손실을 작게 하라.

(2)탐색하라

(3)빗나가게 하라. 비판자를 무장 해제시키고 격화되는 것을 막는 방법.

-희석하기:비판을 완전히 받아들이지 않으면서 부부.

-자기 주장적 선택: 화를 내지 않고 비판에 반응하기 위한 기법, 타임아웃을 취하는 것(당신의 말을 잘 들었습니다. 좀 더 생각해보고 아침에 전화 드리겠습니다.)

-내용에서 과정으로 바꾸기: 토론이 싸움으로 격화되거나 비판자가 무엇인가 과잉 반응을 하거나 제대로 반응을 안 한다고 느낄 때 사용하는 방법

*활동: 먼저 다음 장면에 대한 나 - 메세지 연습을 해 봅시다.

<장면 1> 버스 안에서 여러분이 할머니에게 자리를 양보하려고 일어섰는데, 갑자기 어떤 아주머니가 자리에 대신 앉을 때.

<장면 2> 휴일에 아이 숙제를 도와주고 오늘 처음으로 텔레비젼을 보려고 TV 전원을 켜는 순간 외출했던 아내가 돌아와 ‘당신은 하루 종일 TV 앞에 앉아 있어, 아이와 좀 놀아주면 어디 덧나? 고 할 때.

<장면 3> 서점에서 책을 사서 집에 와서 보니 몇 쪽이 찢어져 없었다. 다음날 교환하러 갔는데, 주인 아저씨가 교환해 주지 않으려고 하실 때.

[역할극하기]

집단원의 분노경험 이야기를 하나 골라 한 사람은 분노를 일으키는 대상이 되고, 한 사람은 분노가 일어난 사람이 되고, 나머지 한 사람은 평가자가 되어 메세지 반응 평가 척도를 이용하여 평가합니다.

참고자료 13-나 - 메세지 반응 평가척도

7)주장행동

목표: 수동적,주장적,공격적 행동의 의미를 알고 이를 구별할 수 있으며, 실생활에서 주장적 행동을 할 수 있다. 주장훈련(assertive training)은 가장 인기를 얻고 있는 행동주의 기법 중의 한 형태이다. 대상관계입장에서 이를 극복하는 방법으로 실시한다.

참고자료 14-1 : 주장행동과 소극적,공격적 행동의 구별

여러분의 분노가 정당하고, 다른 사람의 행동이나 상황이 여러분을 화나게 한다면 여러분은 자신의 분노를 사회적으로 받아들일 수 있는 방법으로 표현하는 것이 중요합니다. 주장행동이란 상대방의 권리를 침해하거나 상대방을 불쾌하게 하지않는 범위 내에서, 자신의 권리, 욕구, 의견, 생각 그리고 느낌 등 자신이 나타내고자 하는 바를 마음 속에 있는 그대로 솔직하게 상대방에게 직접 나타내는 장면에 따라 특별히 학습된 행동을 의미합니다. 소극적 행동은 자신의 권리, 욕구, 의견, 그리고 느낌 등을 솔직하게 나타내지 못하고 포기하는 행동입니다. 공격적 행동은 자신의 권리에만 집착하여 다른 사람의 권리를 조금도 고려하지 않거나, 심지어 다른 사람의 권리를 침해하면서 자신의 권리만 내세워 상대방을 불쾌하게 하는 행동입니다.

9)주장행동의 요소

[주장행동 1]

분노 장면에 대한 주장행동은 크게 내용과 방법적 요소, 음성적요소, 그리고 체언적요소의 3가지가 있습니다. 주장행동의 내용 및 방법적 요소는 2가지로 나누어 생각할 수 있습니다. 하나는 자기 표현적 요소이고, 다른 하나는 상대방을 고려하는 요소입니다.

(1)자기 표현적 요소는 다음과 같습니다.

-자신이 하고 싶은 말을 참지 않고 말하는 것입니다.

-마음에 없는 지나친 사과나 변명을 하지 않습니다.

-하고 싶은 말이 있으면 대화의 초반에 말합니다.

-자신의 마음속에 있는 그대로 솔직하게 말합니다.

-다른 사람을 통하지 않고 상대방에게 직접 말합니다.

-자신이 말하고 싶은 내용을 분명하게 말합니다.

(2)상대방 고려적 요소는 다음과 같습니다.

-상대방의 나이나 지위 등에 맞는 예의를 지키면서 말합니다.

-상대방의 말에 관심을 가지고 들어주면서, 즉 경험하면서 자신이 하고 싶은 말을 합니다.

-상대방의 말에 이해나 공감을 표시해 주면서 자신이 하고 싶은 말을 합니다.

-자신의 말이 진리인 것처럼 말하지 않고 단지 "자신의 입장에서 한 말이다."는 점을 강조하여 말합니다. 즉 "제가 생각하기는 ……", "내가 느끼기는 ……", "제가 보기에는……"

-자신의 말을 들었을 때 상대방이 가질 수 있는 생각이나 느낌을 예견하여 자신이 먼저 말해주는 것입니다. 예를 들면 "제가 이렇게 말하면 화가 나시겠지만……", "버릇없는 녀석이라 생각하시겠지만……"

-자신이 하려는 말의 이유를 간단히 설명하여 둘 사이에 일어날 수 있는 오해를 줄입니다.

-서로의 입장이 다르면 타협해 보려고 노력합니다.

(3)다음은 음성적 요소를 알아보겠습니다.

-단호한 음성으로 말합니다.

-또렷또렷한 음성으로 말합니다.

-생동감 있는 자연스런 억양으로 말합니다.

-상대방이 알아들을 수 있을 정도의 목소리로 말합니다.

-말하는 도중에 “에--- “, “음--- “ 등을 사용하지 않고 유창하게 말합니다.

(4)체언적 요소를 살펴보겠습니다.

-상대방과 적당한 거리를 유지하면서 말합니다.

-말하기 전이나 말하는 도중에 주저하지 않습니다.

-말하는 도중에 서두르지 않습니다.

-말하는 도중에 상대방과 적절히 눈을 마주칩니다.

-말하는 내용과 일치하는 표정을 짓습니다.

-말하는 내용과 일치하는 몸짓을 취합니다.

-손발을 자연스럽게 처리하면서 말합니다.

-몸 전체를 자연스럽게 처리하면서 말합니다.

(5)활동자료 보면서 주장적,소극적,공격적 행동 구별하기

참고자료 14-2 : 주장행동 구별하기

*분노 경험일지 보면서 화가 났을 때 상황에서 주장행동 연습하기

[주장행동 연습]

<장면 1> 집으로 돌아오는 길에 문방구에서 공책을 사가지고 와보니 석장이나 찢어져 있었다. 그래서 다시 문방구로 갔다. “손님, 어떻게 오셨나요?”

<장면 2> 사무실에서 기안을 작성하는데, 옆에 있는 직원이 컴퓨터 게임을 하면서 시끄럽게 해서 집중이 되지 않았다.

<장면 3> 직원이 파일을 지워놓고 사과도 하지 않는다.

[주장행동 2]

*목표: 상대방의 권리를 침해하거나 상대방을 불쾌하게 하지 않고 자신이 원하는 것을 요청하거나 거절하는 방법을 알고 실생활에 올바른 주장행동을 할 수 있다.

(1)요청하기

-요청하기의 필요성

자기 성장을 위해서는 다른 사람과의 협력이 매우 중요합니다. 따라서 다른 사람의 도움이 필요할 때 도움을 요청할 수 있어야 합니다. 다른 사람에게 도움을 요청할 수 있기 위해서는 생각을 합리적으로 해야 합니다.

첫째, 우리는 도움이 필요할 때 누구에게나 도움을 요청할 권리가 있습니다.

둘째,그 도움의 요청을 받은 상대방은 도움에 응해줄 수도 있고, 그렇지 않을 수도 있는 권리가 있습니다.

셋째.상대방의 행동 중 자신의 마음에 들거나 또는 들지 않는 한두 가지 행동을 보고 '좋은 사람', '나쁜 사람'으로 상대방을 판단하지 말아야 합니다. 서로가 부담없이 도움을 요청할 수도 있고 부담없이 거절할 수 있는 인간관계에서 서로가 진정한 도움을 주고받을 수 있습니다.

-요청하는 방법

*원하는 것에 대해서 구체적으로 말합시다.

*만일 요청이 거절되면 그 다음 방법을 찾아봅시다.

*상대방이 거절하면 그 거절을 받아들일 준비가 되어있어야 합니다.

*상대방의 대답에 대해 당신의 태도(감사,실망,수용)를 솔직히 표현합시다.

*상대방이 거절한다고 해서 당신의 전부가 거절당한 것은 아닙니다.

예)친구들이 재미있는 놀이를 하고 있는데 나도 함께 놀고 싶을 때

"너희들 참 재미있게 놀고 있구나. 나도 함께 놀고 싶은데 같이 할 수 있니?"

-요청하기 연습

*상황 1-컴퓨터 프로그램 사용이 익숙치 않아서 동료에게 가르쳐 달라고 할 때에

*상황 2-남편에게 요리를 할 때에 사용 할 양파를 마켓에서 사달라고 할 때에

(2)거절하는 방법

-거절의 필요성:자기 성찰을 위해서는 다른 사람에게 도움을 요청할 수도 있어야 하지만 다른 사람의 요구에 거절할 줄도 알아야 합니다. 상대방의 권리를 침해하 거나 불쾌하게 하지 않는 범위에서 상대방의 요청에 대해 거절할 수 있어야 합니다.

-거절하는 요령: '그렇다', '아니다'를 확실히 밝힙시다. 만일 확실히 밝히기 어려울 때 생각할 시간을 가진 뒤 솔직하려고 노력합니다. 대답은 간단히 하고 변명은 하지 않습니다. '미안하다'는 말은 꼭 그렇게 느낄 때만 합시다. 침묵이 필요할 때는 말을 하지 말고 침묵합시다. 조용한 목소리로,몸짓으로 말을 합니다. 대안을 제시할 수도 있습니다.

-거절하기 연습

<상황 1> 남아서 처리할 일이 있는데 동료가 자꾸 같이 술 한잔 하자고 할 때.

<상황 2> 아내가 아파서 일 끝난 후 집에 빨리 가려고 하는데, 고등학교 친구가 저녁을 같이 먹자고 전화를 할 때.

(3)비폭력적 대화법(Change 대화법)

CHANGE 대화법은 미국의 임상심리학자인 마샬 로젠버그(Marshal B. Rosenberg) 박사가 정리해서 세계 여러 국가에 보급하고 있는 NVC(Nonviolent Communication) 프로그램에 기초하여 우리나라의 실정에 맞게 개발한 공감적 대화 연습 프로그램입니다. 본 프로그램의 주된 목표는 'CHANGE'라는 단어의 본래 의미처럼 우리의 의사소통 방식을 변화시켜 보다 풍요롭고 즐거운 삶을 영위하는 것입니다. 'CHANGE'는 Connection and Healing with Acceptance, Nonviolence, Genuiness and Empathy 의 머리글자를 모은 것으로 즉, 수용,비폭력,진실성,공감의 정신과 방법을 통해 타인과의 소통과 유대를 강화하고 갈등을 평화적으로 해결하며 상처받기 쉬운 우리의 마음을 회복하고 치유하는 것이 주된 목적입니다. 마샬 로젠버그는 이런 의사소통이 가능하게 하는 방법으로 <우리가 관찰하는 것과 판단을 명료하게 구분하고>, <서로의 느낌을 인식하고>, <느낌이 발생한 이면에 있는 욕구를 이해하며>, <상호욕구를 존중하는 토대위에 원하는 것을 명확하게 요청하는> 대화 모델을 제시하였다. 가끔 남편이나 아내에게 견딜 수 없을 만큼 화가 날 때가 있다. 크게 호흡하며 숨을 고르고, 찬물을 마시며 식혀보려 하지만 쉽게 가라앉지 않는다. 이렇듯 폭발직전의 상황에서 상대방과 대화를 과연 어떻게 이끌어 가야할까, 비폭력 대화는 견디기 어려운 상황에서도 인간성을 유지할 수 있는 능력을 키워주는 대화 요령이다. 이 대화법을 익히면 습관적이고 즉각적인 반응을 자제하게 되고 자신이 관찰하고 느낀 점을 바탕으로 정직하고 명확하게 자신을 표현하게 된다.

*비폭력 대화법은 네 가지 요소로 이뤄진다.

첫째, 어떤 상황에서 있는 그대로를 '관찰'하는 것이다. 단 관찰할 때 중요한 것이 있다. 어떤 상황에서도 내게 유익하거나 해롭다는 가치 판단을 개입시키지 않아야 한다는 것이다. 예를 들어 '내 아들은 이를 자주 닦지 않는다.'와 '남편이 식사시간에 내게 아무 말도 하지 않았다.'는 두 문장을 보자. 첫째 문장은 '자주' 라는 가치 판단이 들어 있다. 하지만 둘째 문장은 있는 그대로를 묘사한 관찰 문장이다. 관찰은 자신의 의견을 분명하게 표현하기 위해 중요한 요소다.

판단어 섞인 관찰	판단을 배제한 관찰
우리 아이는 정말 게으르다. 당신은 나에게 관심이 없어요. 우리 사무실 여직원들은 회사보다 집을 더 중요하게 생각한다.	우리 아이는 지난 방학동안 일 주일에 3-4 일은 9 시 이후에 일어났다. 당신은 내 생일 날 선물을 하지 않았어요 우리 사무실의 여직원들은 지난번 회식 때 1 차만 참석하고 집에 일찍 갔다.

둘째, 관찰한 것에 대한 '느낌'이다. 우리는 느낌을 표현하기보다는 가치 평가에만 주목한다. 이 때문에 느낌을 제대로 표현하는 방법을 배우지 못했다. 예를 들어, '아내에게는 내가 중요하지 않은 것 같다.'는 문장을 보자. 여기서 '중요하지 않다는 것'은 실제 느낌이 아니라 지레 짐작한 것이다. 이때 실제 느낌은 '슬프다', '실망했다.'가 되었어야 한다. 자신의 느낌을 표현하는 것은 스스로의 취약점을 인정해 갈등 해결에 중요한 요소가 된다. 셋째, 자신이 포착한 느낌과 연결된 내면

의 ‘욕구’다. 비폭력 대화법은 다른 사람의 말이나 행동이 우리의 느낌을 불러일으키는 자극은 되지만 우리 욕구의 근본 원인이 아니라고 말한다. 즉 다른 사람에게 불만이 있을 때 가하는 비판,판단,평가 등은 우리 자신의 욕구나 가치관의 또 다른 표현이라는 것이다. 이 때문에 비폭력 대화법은 ‘당신이 매일 늦게 와서 정말 짜증이 나요.’라고 말하는 것보다 ‘당신과 저녁시간을 함께 보내고 싶었는데 실망스럽군요.’가 좀 더 자기의 욕구를 바르게 표현하는 것이라고 설명한다.

욕구	수단(해법)		
	사람 A	사람 B	사람 C
즐거움	영화보기	골프	수다떨기
성장	책읽기	여행하기	대학원진학
유대관계	인터넷채팅	동아리활동	술자리에 함께하기

넷째, 구체적인 ‘부탁’이다. 욕구가 충족되지 않았을 때 우리는 무엇을 관찰하고 느끼고 원하는 자를 표현한 다음 구체적인 부탁을 해야 한다는 것이다. 또 무언가 하지 말았으면 좋겠다는 부탁보다는 무엇인가 해줬으면 좋겠다는 부탁이 갈등 해결에 효과적이다. 예를 들어 ‘당신이 더 이상 술을 마시지 않았으면 좋겠다.’고 하는 부탁은 상대에게 대안이 없는 절제만을 강요 한다. 이 때문에 비폭력 대화법은 ‘술을 마심으로써 당신의 어떤 욕구가 충족되는 것인지 내게 말해주세요.

그래서 당신의 그런 욕구를 충족할 수 있는 다른 방법을 함께 의논해보면 어떨까요. ‘라는 식이 더 낫다는 것이다. 비폭력 대화법으로 분노를 완전히 표현하는 방법은 분노의 책임을 다른 사람에게 돌리지 않는 것이다.

[4단계 모델을 적용한 예]

-아이에게 칭찬하는 상황: “지난 학기에 두 번 본 시험에서 수학 점수가 모두 90점 이상이었더라(관찰). 네가 알아서 열심히 성적 관리를 잘하는(욕구)것 같아 고맙고 기쁘구나(느낌). 너는 어떻니?(연결 요청)?”

Change 대화 연습

예)남편이 최근 3년 동안 결혼기념일을 잊고 지나서 화가 난 부인과 남편의 대화

예)부장님께 제출한 의견이 회의에서 하나도 언급이 되지 않아서 화가 난 부하 직원과 상사의 대화

10)Session 5 정리[189]

[대화의 2요소와 4단계]

*2요소: 말하기(진솔한 표현), 듣기(공감적 경청)

참고자료 14-3 : 대화의 4단계: 관찰,느낌,욕구,요청

9. Session 6 분노다루기-신학적 분노다루기

[189](1)활동을 통해서 알게 된 점이나 느낀 점 등을 자유롭게 이야기하도록 한다.(2)과제: I-message 가정에서 실습하고 사례 적어오기.

*목적: 용서를 통해서 분노를 다룬다.

*목표: 분노 다루기 프로그램을 통해서 분노를 다룬다고 해도 분노가 완전히 없어지는 것은 아니다. 또 분노를 표현 할 수 없는 경우도 있다. 그런 경우 분노에서 자유로워지는 것은 용서다.

*활동: 용서 경험 나누기, 용서하기 실천,마음 동영상,영화보기(밀양),분도 지수 재측정하기

'내가 그 인간을 용서하기도 전에 어떻게 하나님이 먼저 그를 용서할 수 있어요? 난 이렇게 괴로운데 그 인간은 하나님 사랑으로 용서받고 구원 받았어요! 어떻게 그럴 수가 있어요?" -영화 '밀양' 중에서

[신학적 분노 다루기]

인간은 죄를 짓고 신은 용서한다. 용서를 통해서만 분노는 힘을 온전히 잃는다.

[분노의 전인성]

미국의 레슬리 다쿠치 박사는 "기억은 뇌에서만 저장되는 것이 아니라 몸에 퍼져 있는 내장으로 뻗는 신경 경로와 더불어 우리의 피부에까지 있는 연결망에도 저장되어 있다고 주장한다." 따라서 분노는 위의 여러가지 다루기 방법으로도 다루어 지지 않는 전인적인 것이라 용서의 마지막은 조건 없는 용서여야 한다.

1)용서와 성서

(1)용서의 사전적 정의

- "용서"는 히브리말 "코팔"(시 78:38)이라는 말로서 이 말의 뜻은 "덮는다."(to cover)는 뜻이다.

- “용서”는 히브리말 “나사”(시 25:18)라는 말로서 이 말의 뜻은 “들어서 버린다.”(to lift up or away)는 뜻이다.

- “용서”는 그리스말 “카리조마이”라는 말로써 “빚을 탕감하다”(to cancel a debt 눅 7:43)라는 뜻이다. 죄란 일종의 빚이다.

-“용서”는 히브리말 “살라크” 라는 말로써 “보낸다.”(send away 레 16:10)라는 뜻으로 아사셀양에게 죄를 지워 먼 광야로 보냄과 같이 멀리 우리 죄를 보내 버리는 것이다.

(2)하나님의 성품과 용서/영적 성장과 용서

- 아사셀 양과 용서(레 16:21-22)

- 고엘과 용서: 히브리어 고엘은 구속자(Redeemer)라는 뜻으로 “친척으로서 구속자”(Kinsman-Redeemer)라는 뜻이다.(민 35:16-21)

- 어린양 예수와 용서

세례 요한은 예수 그리스도를 아사셀 양과 비교하였다. “이튿날 요한이 예수님께서 자기에게 오시는 것을 보고 말하기를, 보라 세상의 죄를 지고 가져가신 하나님의 그 어린양이시로다.” (요 1:29, 롬 3:25, 28)

- 용서 받은 자로서의 용서/임금과 종의 천국 비유(마 18:21-35)

“서로 인자하게 하며 불쌍히 여기며 서로 용서하기를 하나님이 그리스도 안에서 너희를 용서하심과 같이 하라.”(엡 4:32) 하나님의 용서는 용서를 받아들이고 용서의 은혜를 나누는 데서 완성된다.

- 기도와 용서/주께서 가르치신 기도와 용서(마 6:5-13, 눅 11:2-4)

주님께서 가르치신 기도 가운데 용서에 관한 부분이 있다. “우리가 우리에게 죄 지은자를 사하여 준것 같이 우리 죄를 사하여 주옵시고”(마 6:12)

- 하나님의 섭리와 용서(창 45:1 이하)

요셉이 지난날을 원망하고 형들을 용서하지 않았다면 지난 세월이 하나님의 섭리가 아니라 자신의 고난이 된다. 형들은 원수가 된다. 요셉은 악을 선으로 바꾸시는 하나님을 깨달았다.

(3)하나님의 용서와 인간의 용서

지금까지 살펴 본바와 같이 마땅히 용서해야 하지만 인간이 완전한 용서에 이를 수는 없다고 본다. 용서는 하나님의 용서에 근거할 수 밖에 없다.

***하나님의 아픔과 용서**

모든 사람이 죄를 범하여 우리 모두는 하나님께 아픔, 즉 상처를 주었다. 그러나 하나님은 우리 모두를 용서하실 수 있고, 조건 없이 용서하신다. 따라서 우리가 누군가를 용서하기 전에 상처 입으신 예수께서 그들을 불쌍히 여기사 이미 용서해주셨다는 의미가 된다. 우리가 우리에게 상처를 준 사람을 용서하는 것은 하나님이신 예수께서 이미 용서한 자를 우리가 뒤따라 용서하는 행위가 된다. 이렇게 해서 우리들은 확신을 가지고 용서를 할 수 있는 예수 안에서 하나님과 서로 연결되어 있음을 본다.

***역설의 진리로서의 용서**

“너희를 저주하는 자를 위하여 축복하며 너희를 모욕하는 자를 위하여 기도하라”

(눅 6:28) 바울 사도 역시 자신의 경험을 통해서 권면한다. 미워하고 원수 갚는 것보다 오히려 상처주는 자를 위해 축복하라고 권면한다.

***무의식적 원형으로서 분노와 용서**

집단무의식에서 원형은 하나님의 속성을 지닌다. 증오가 무의식적 원형의 표현이라면 사랑 또한 무의식적 원형의 표현이다. 용서와 사랑은 인간의 의지에 달려 있는 것이 아니라 무의식적 원형이며 하나님께서 인간에게 주신 영적 선물이다.
(요일 4:7-8, 골 3:11-15) “노하기를 더디하는 것이 사람의 슬기요 허물을 용서하는 것이 자기의 영광이니라.” (잠 19:11)

2)요셉의 용서

(1)상처의 원인

-요셉은 형들의 잘못을 지나치지 못하고 늘 아버지께 일러바친다.(창 37:2)
일방적으로 당한 형들의 분노가 증오로 바뀐다. 똥뀐놈이 화낸다고 오히려 잘못한 형들이 화를 낸다.
-아버지의 편애:늦게 얻은 아들, 엄마 없는 아들/ 요셉에 대한 분노는 가해자에 대한 공격성으로 나타난다. 형들은 요셉에게 거친 말로 응수함으로써 보복감정을 드러낸다.(창 37:4).
-요셉의 꿈은 형들뿐만 아니라 아버지인 야곱의 심기마저 불편하게 한다. 요셉의 자기애적 성향은 상대방의 공격성을 부추겼고 결국 목숨이 위태로운 지경에 이르게 된다.

(2)용서와 화해

-애굽의 총리대신이 된 요셉은 형들을 애굽으로 불러들여 화해를 청한다.

“당신들이 나를 이곳에 팔았으므로 근심하지 마소서 한탄하지 마소서 하나님이 생명을 구원하시려고 나를 당신들 앞서 보내셨나이다.”(창 45:5)

(3)요셉의 용서 과정

-요셉에게 분노와 복수의 감정은 없었는가? 분노와 복수의 감정 없이도 용서가 가능하며 화해가 가능한가? 그것은 의식적 차원에서는 불가능하다. 단지 무의식 차원의 영적인 용서가 하나님의 이름으로 가시화된다. 요셉은 자신의 자기애적 성향과 형들의 아픈 마음을 이해했을까? 그는 자신뿐만 아니라 형들처럼 평범한 사람들의 상한 심령을 용납하고 공감했을까? 성서는 이와 같은 물음에 함구하고 있다. 요셉 역시 형들의 행위에 대한 분노와 복수감정이 있었을 것이라 추정한다.

-시간이 많이 지났습니다. 세월이 약이겠지요. 소나기는 피하고 보라.

-오히려 요셉은 자신의 꿈을 기억하면서 애굽에 온 형들을 정탐꾼으로 몰아 문초하고 있다.(창 42:9-15)

-동생 베냐민이 애굽에 올 때까지 형들을 옥에 가두고 상전행세를 한 것은 형들에 대한 일종의 보복이다.

-요셉은 그것을 자신의 꿈이 성취된 것으로 여긴다. 요셉의 자기애적 성향은 형들에 대한 용서를 부추긴다. 일종의 분노와 복수의 감정이 사회적으로 용인되는 안전하고 건강한 방향으로 표출된 일종의 승화이기도 하다.

-형들의 회개가 있었다.

-아버지를 끌어들임으로 용서와 화해를 이끈다. 늘 자기에게 자비했던 야곱을 이야기 한다. 야곱의 사랑을 상기 시킨다.

*요셉의 이야기에서 용서의 행위가 아버지 하나님으로부터 왔다. 요셉이야기는 인간사이의 용서 행위를 보여 주면서도 그 용서가 하나님으로부터 온다는 성서적 견해를 대변한다.

참고자료 15-1 : 앤더슨의 탄식시 분석에 따른 용서의 단계(시편 13:1-5 의 분석)

철학자 데리타는 '진정한 용서는 용서 할 수 없는 것을 용서하는 것"이라고 했다. 우리 힘으로 할 수 있는 용서는 진정한 용서가 아니라는 점이다. 인간으로 용서할 수 없지만 하나님의 정의와 사랑으로 용서할 수 있다. 용서가아니라 하나님께 위임한 것이다. 분노의 단계를 거쳐 복수의 감정 단계로 그리고 해소의 단계로 들어간다. 분노로 시작해서 용서와 화해로 나아간다. 용서도 선택이고 용서하지 않는 것도 선택이다. 하지만 의식적 노력이나 결단으로 이루어지지는 않는다. 용서는 분노와 복수감정이 순환되는 과정을 필요로 한다. 분노와 복수감정이 원형적 속성이듯이, 사랑과 용서 또한 원형적 힘이다. 특별히 사랑과 용서는 자기원형의 상징적 잠재력이다. 하나님 이미지로 경험되는 자기원형은 용서와 사랑이 의식적 차원에서 현실화되도록 돕는다. 사랑과 용서는 인간이성의 범주를 초월하여 하나님의 것이 된다. 따라서 용서의 이면인 복수 역시 하나님의 손에 맡겨져야 한다.(롬 12:19). 분노와 증오, 그리고 복수 감정은 피해자 편에서는 충분히 정당 하다. 그 감정은 존중되어야 하고 어느 정도 해소되어야 한다. 피해자의 감정과 가해자의 감정은 현실적으로 다를 수 밖에 없다. 상담이나 심리치료 현장에서는 피해자의 분노를 해소하면서 동시에 자신의 그림자를 발견하도록 의시화작업을 시도해야 한다.

피해자는 자신의 콤플렉스와 그림자의 내용을 인식한 순간, 분노와 복수의 감정은 절제되고 사랑과 용서의 과정 으로 들어설 용기를 얻게 된다. 이 모든 과정은 평생동안 진행되는 개성화의 길이다.

참고자료 15-2 : 탄식시에 따른 용서 다루기 단계

3)용서 실천하기

(1)용서하는 법

-당신에게 일부러 상처를 주려는 사람은 없습니다. 의도적으로 당신을 감정적으로 대하는 사람은 없다. 상처를 주려고 그렇게 하는 사람은 거의 없다.

-상처를 받아서 화가 나면 숨을 깊게 들이쉬고 사랑하는 사람을 떠올린다. 그럼 마음이 따스해진다.

-가장 중요한 것인데 모든 것은 나에게 달려 있다. 다른 사람들이 하는 것은 그들에게 달려 있다. 당신에게는 조절할 수 있는 능력이 반드시 있다.

4)용서하기 실습

용서 실습은 우리 몸을 평온하게 하여 “안돼”를 받아들일 수 있게 하는 것입니다. 5-10 초 동안 고요해지거나 5 초 동안 사랑이나 아름다운 생각은 당신의 몸을 평온하게 하여 “안돼”를 받아들일 수 있게 합니다. 여러 차례 깊은 숨을 들이마시면서 친절을 베풀었던 사람을 생각해 보십시오. 다시 숨을 들이마시면서 살아있음에 감사하십시오. 삶의 신비는 무척 소중하고 놀랍습니다. 이것은 큰 선물입니다.

감사하십시오. 숨을 깊게 쉬면 이완이 됩니다. 숨을 두세 번 깊게 쉬면서 사랑하는 사람을 생각하면 마음이 따스해집니다. 몸이 이완되고 괴로움이 가십니다. 화가 날 때마다 대여섯 번씩 하십시오. 용서하는 법을 배운 사람이 신체적으로 건강하고 정서적으로 행복하며 인생에 대 확신을 갖습니다. “이에 예수께서 말씀하시되, 아버지여! 저희 들을 용서하여 주옵소서! 이는 저들이 자기가 무엇을 하는지 알지 못하기 때문입니 다.”(눅 23:34)

5)용서에 관해 기억할 말

“용서는 자기가 원하는 것을 삶이 허락하지 않았을 때에도 평화롭게 살아가는 것 입니다. -프레드 러스킨(스탠포드 의대)-

*상대방이 말을 잘 듣지 않고 불친절해도 그를 한 인격체로 보는 것입니다.

*우리가 화를 낸다고 해서 바꿀 수 있는 것은 없습니다.

*용서는 상대방과 입장을 바꿔놓고 생각하면 이해가 되고 훨씬 가벼워집니다.

*용서란 부정적 감정을 긍정적 감정으로 대신하는 것입니다. 아니면 최소한의 감정 이입이나 이해하는 것입니다.

*용서 훈련이 관계를 회복시키는 것을 돕지는 못한다 할지라도 오랫동안 피해 받았던 부분들, 그로 인해서 무너진 자신감과 자존감을 회복시키는데 도움을 줍니다. 정의 실현과 용서는 별개입니다. 인간으로서 상대방을 용서 하는 것입니다.

*용서는 자신을 위한 것입니다.

*용서는 선택입니다. 결심입니다.

*용서는 노력이며 과정입니다.

*용서는 상대방에게 동정과 사랑을 주면서 기쁨을 누리는 것입니다.

*정신세계도 계속 아름답게 가꾸어가야 한다.

*용서하면서 속박에서 해방될 수 있습니다.

*용서하면서 평온을 느낍니다. 가해자가 처벌 받았다고 해도 마음이 편안해지는 것은 아닙니다.

*용서는 기억은 하면서 마음은 놓아버리는 것입니다.

*용서는 삶을 원하는 방향으로 마음을 바꿀 수 있습니다.

"용서란 상대방을 위해 면죄부를 주는 것도 아니고 결코 상대방이 한 행동을 정당화하는 것이 아닌 내 자신이 과거를 버리고 앞으로 나아가기 위해서입니다. 용서란 말은 그리스어로 '놓아버리다.'라는 뜻을 가지고 있죠. 상대방에 대한 분노로 자신을 어찌하지 못하고 과거에만 머물러 앞으로 나가지 못하는건 자신을 위한일이 아니죠. 여러분 놓아버리세요 그리고 용서하세요. 나 자신을 위해…… -오프라 윈프리쇼 중-

6)마음의 참 평안을 얻는 용서

(1)인간관계의 상처가 용서로 치유되는 과정

첫째,상처를 인식하는 단계-누군가가 부당하게 당신의 마음을 아프게 했음을 절감한다.

둘째,미움의 단계-당신이 아픈 만큼 당신에게 상처를 입힌 사람도 아파해야 한다고 생각.

셋째,치유의 단계-당신은 가해자를 새로운 시각으로 바라보면서 과거의 아픈 기억이 치유를 받는다.

넷째,연합의 단계-가해자를 당신 인생에 초대하여 치유되고 새로워진 인간관계로 출발.

(2)용서인 것 같지만 용서가 아닌 것들

첫째,용서와 잊는 것은 다르다.-과거의 일을 잊지 않았다 하더라도 당신의 용서는 진실할 수 있다. 용서는 당신의 기억을 지우는 것도 아니고 현실을 없애는 것도 아니다. 용서의 기준은 사건을 기억하느냐가 아니라 당신이 그 사건을 어떻게 기억하느냐다.

둘째,용서와 비난하지 않는 것은 다르다.-상대에게 책임이 있다고 생각되어 그를 비난하고 싶을 때 용서한 것이다. 당신이 용서를 해도 잘못된 것은 잘못된 것이다. 용서는 잘못된 행동을 정당화 하는 것이 아니며 그런 행동을 묵인해주는 것도 아니다. 용서는 당신이 어떤 사람인지 규정하는 것이지 다른 사람의 잘못된 행동을 옳은 것으로 만들지 않는다.

셋째,용서와 갈등을 덮어두는 것은 다르다.-갈등을 모두 덮어버리는 것은 용서할 수 있는 기회를 박탈하는 것이다.

넷째,용서와 상대방을 수용하는 것은 다르다.-용서는 부당한 행위을 묵인하는 것을 전제로 하지 않는다.

다섯째,용서하기와 관계 회복하기는 다른 것이다.-화해는 두 사람이 감수하는 일이지만 용서는 혼자서도 할 수 있다. 상대방이 용서 거부해도 당신의 용서를 베푸는 힘은 방해받지 않는다.

여섯째,용서하기와 타인을 자유롭게 풀어주는 것은 다른 것이다.-당신이 상대방을 용서한다 해도 그 사람의 행동에 법적이고 윤리적인 책임을 물을 수 있다. 용서는 인관관계의 법칙을 무시하는 것이 아니다. 용서를 통해서 바뀌는 것은 복수하고 앙갚음하고 싶다는 당신의 욕구다. 용서는 당신을 자유롭게 풀어주는 것이다.

(3)용서하기 어려운 사람들에 대한 용서의 기술

***볼 수 없는 사람들을 용서하는 법**-우리들은 상대방을 잘 알고 있다고 생각하지만 근본적으로 생각하면 서로가 서로를 잘 모른다. 우리는 희미한 유리를 통해 부분적으로만 상대방을 보고 부분적으로만 상대방을 안다. 따라서 이 땅에서 우리의 용서는 부분적일 수 밖에 없다.

***용서받는데 관심조차 없는 사람들을 용서하는 법**-마음속으로 용서하라. 그러나 가해자의 행위에 대한 보응은 하나님께 맡기라. 이 방법이야말로 용서받는 일에 관심 없는 사람에 대한 가장 확실한 방법이다.

***자신을 용서하는 법**-정직해야 자기 용서를 할 수 있다. 속임수를 포기하고 사실에 직면할 준비가 되어 있는 마음, 솔직 담백한 마음,이것이 자기 용서에서 가장 중요하다.

***괴물같은 사람들을 용서하는 법**-사악한 죄를 저지른 사람도 초인간적인 존재가 아니기 때문에 용서한다. 그들도 상처로부터 치유 받아야 하기 때문이다.

참고자료 15-2 : 용서 기술의 구체적인 7 가지 방법

(4)왜 용서의 기술을 배워야 하는가?

*용서는 인생을 더욱더 공평하게 만들기 때문에

*용서는 유익한 위험부담이기 때문에

*용서가 증오보다 더 강하기 때문에

*용서는 그릇된 사람들을 바로잡기 때문에

(5)용서는 언제 시작되는가?

*삶은 공평하지 않다는 것을 받아들일 때,그리고 다른 사람들이 당신과 다른 규칙에 따라 행동할 수 있다는 것을 받아들일 때.

*자신이 처한 환경을 다른 사람 탓으로 돌리려 하지 않을 때.

*당신에게 상처를 준 사람들을 변화 시킬 수 없다는 사실을 인정할 때, 그리고 당신이 바꿀 수 있는 사람은 오직 자신뿐임을 깨달았을 때.

*불쾌한 사건이나 아픔을 주는 사건으로 당신이 화가 나고 상처를 받았음을 인정할 때.

*당신이 받은 상처에 관한 이야기 즉, '억울한 사연'을 현재의 관점보다 더 넓은 맥락에서 살펴볼 수 있도록 새로운 틀을 입힐 때.

*용서하느냐 용서하지 않느냐를 오직 당신만이 결정 할 수 있다는 사실을 깨달았을 때.

*당신에게 상처를 준 사람이 살아온 처지에 공감함으로써 그를 보는 시각을 바꿀 때.

*불만족이 아닌 만족에 가까워지고자 할 때.

*용서는 시간이 필요하며 채근하면 안 된다는 것을 이해할 때.

*당신의 삶과 미래를 스스로 책임지려 할 때.

“너희가 사람의 과실을 용서하면 너희 천부께서도 너희 과실을 용서하시려니와 너희가 사람의 과실을 용서하지 아니하면 너희 아버지께서도 너희 과실을 용서하지 아니하시리라” 마 6:14-15

“서로 인자하게 하며 불쌍히 여기며 서로 용서하기를 하나님이 그리스도 안에서 너희를 용서하심과 같이 하라.” 엡 4:32

7)Session 6 정리[190]

참고자료 15-4 : 상처/분노한 일 쓰기

참고자료 15-5 :용서실천하기

참고자료 15-6 : 화해 선언 및 관계 회복 및 사랑 실천하기

---

[190] 1)활동을 통해서 알게 된 점이나 느낀 점 등을 자유롭게 이야기하도록 한다.2)과제:용서 일지 쓰기

Ⅵ. 과제평가

2009 년 7 월부터 미흡하지만 나름대로 연구에 준한 사항들을 시행하고 있다. 그러나 시작 단계라고도 말 할 수 없을 만큼 여러가지 상황에서 아직은 부족하다. 연구반원(Site Team)의 활동도 아직은 미흡하게 이루어지고 있는 상황이다. 짜임새 있는 상담교실 운영에는 미치지 않고 있지만, 교회의 회복과 치유 및 각 성도님들의 복합적인 관계회복과 신앙성장은 조금씩 열매 맺고 있는 실정이다. 뿐만 아니라 타인을 위한 섬김의 도를 향하여 한결음씩 전진해 나가는 아름다운 모습을 보여주고 있다. 새동산교회 성도님들은 이민 사회 속에서 이루어진 사회적인 상처와, 개인성장 배경 속에서 맛보게 되었던 여러가지 상처들이 교회 안에서 서로의 이해 상충으로 대립 되었을 때 분노로 돌출되는 일들을 경험하게 되었다. 따라서 무엇보다도 충분한 자기 성찰과 성령의 강한 인도하심을 통해 성숙된 그리스도인으로 거듭 나기를 소망한다. 설교와 성경공부 그리고 개인 및 부부상담, 분노세미나를 시행중이다.

변화의 모습을 살펴보면 다음과 같다. 첫째, 개인의 문제를 비롯해 가정과 직장, 사업장에 이르기까지 주님을 믿고 따르는 철저한 목적의식이 생기게 되었다. 두번째, 삶 속에서 조금씩 자기 감정을 절제하고 있다. 셋째, 불안한 가정이 안정을 찾아가고 내가 해야 할 일과 하나님이 하셔야 할 일들을 신앙안에서 바르게 구분 하고 있다. 따라서 성실한 자기 생활과 믿음의 신앙생활이 조화를 이루며 건강한 교회사역을 진행해 나가고 있다.

현재 짜여진 계획대로 조금씩 진행하며 주님이 원하시는 방향에 대해서는 분명한 그림을 그리며 전진하고 있다. 또한 회복된 신앙과 자기 성찰의 기쁨을 맛보며, 새롭게 인생설계를 세우며 살아가는 성도들을 바라보면서 성령의 치유의 역사하심을 체험하게 된다. 실제적 적용은 매주 주일설교 및 월요일 '성경여행'을 통하여 전반적인 하나님의 뜻을 살피는 가운데 있고, 교회와 가정에서 개인 및 부부상담을 계속 진행하고 있다. 특히 전문강사를 모시고 '분노다루기' 세미나를 주 1 회 가운데 전체 6 회를 실시하였다.

연구반원 (Site Team)가운데 각자의 삶 속에서 성도님들을 상담하며 그들을 섬기고 있으며, 한 가정을 두고 여러 리더가 다양한 시간에 맞추어 계속 상담하며 하나님의 선하심을 서로가 인정하게 한다. 이로 인하여 스트레스를 억제하고 주님의 뜻에 따라, 하나님의 나라가 교회 공동체를 통하여 이 땅에 심겨질 수 있도록 섬기는 자로 살아가고 있다. 지속적 활동을 위하여 서로가 서로에게 상담자가 되어 주도록 하며, 특히 삶의 연륜과 신앙의 경륜을 통하여 준비된 리더들을 선별하여 모임을 활성화 하고 있다. 그들과 함께 수시로 연락해서 내담자들인 성도님들의 어려움을 위해 실현 가능한 사항들과 현실 불가능한 사항들을 구분하여 상담하며 단계별로 나누어 함께 문제를 풀어 나가고 있다.

1. 인식변화

설교를 통하여 그리스도인들이 지녀야 할 올바른 감정과 특히 분노세미나를 통하여 분노를 다스리며, 더 나아가서는 용서하는 성숙한 그리스도인으로 발돋움 하고 있다.

이민의 여러가지 현실적 어려움을 바라보며 한숨짓는 삶을 살기 보다는 그리스도인으로 분명한 자기 정체성을 깨닫고, 여러가지 스트레스로 인한 분노를 교회 사역에 연관시켜 주님의 일을 그르치는데 앞장서는 삶이 아닌 하나님의 계획과 뜻을 기쁨으로 순종하며 살아 가도록 하는데 있다. 그러기 위해서 충분히 자기 성찰과 분명한 인간이해, 그리고 하나님의 마음과 뜻을 감찰하며, 각자에게 주신 달란트를 돌아보아야 한다. 현재 받은 은사 활용을 잘못된 곳에 사용하고 있지는 않는지 충분한 경각심을 가질 수 있도록 준비한다.

2. 실제적 준비

자기정체성에 대하여 바르게 인식하기 위한 행동지침은 먼저 성경에서 근본적인 자기발견과 우리 한국인의 사유체계를 바르게 이해하는 일이다. 성경에서 말하는 자기존재와 가치성을 발견하며, 인간이해를 위한 생물학적, 교육심리학적, 사회학적, 정치, 경제학적, 신학적, 성서적인 자료들을 준비하며 연구하였다. 한인들의 민족적 배경과 자라온 정신적 배경을 살펴보는 작업은 매우 중요하다. 독특한 한인들의 성향과 기질, 정신과 정서적인 생각의 흐름들이 많지만 대표적으로 오랜 세월 속에서 많은 영향을 받은 사유체계들인 불교와 유교, 샤마니즘, 도교등을 연구하였다. 문화속에서 내면의 생각들을 표출하였던 탈춤에 대해서도 살펴보았으며, 무엇보다 미국이라는 이민사회로 들어오기까지의 정치, 경제학적 과정등을 살펴보았다. 그리고 한인 이민자들이 정착하기까지의 환경적 모습들을 연구조사하였다. 소수민족으로 살아가며 타민족과 함께 공존하는 특수한 환경에 속해 있음을 인식해야 한다.

3. 결론

모든 인간과 한인 이민사회에서 ‘분노다스리기’는 예수그리스도의 십자가로 인한 하나님의 용서만이 분노를 다스리는데 유일한 열쇠이다. 그렇기 때문에 이미 알고 있는 정답을 효과적으로 실천하기 위하여 교회공동체의 활동이 매우 중요하다. 지속적인 복음과 치유와 회복과 용서에 관한 설교, 그리고 소그룹 성경여행, 그리고 상담교실과 전문사역자 세미나를 통하여 훈련을 감당해야 한다. 예수의 화해작업은 인류 생활에 있어서 최고의 위기였다. 복음이 선포되고 사람들이 그것을 믿을 때 예수의 십자가와 부활은 사람들에게 개인적 위기와 현재적 희망이 된다. 이 경험 가운데서 성령은 사람들에게 하나님의 용서를 가져다 주며, 그들을 감동시켜 믿음과 회개와 복종으로 응답하게 하시고 그리스도 안에서 새 생활을 시작하게 하신다. 하나님께서 사람들의 됨됨이를 아시면서도 그들을 사랑 하시고 용납 하신다는 것을 아는 사람들의 공동체 안에서 이 새 생활이 형성된다.[191]

그들은 아무도 하나님의 은총 이외에 발붙이고 설 곳이 없다는 것을 알고 자신들을 용납하며 남들을 사랑한다. 새 생활이라고 해서 불신앙, 교만, 정욕, 공포 등과의 마찰에서 자기를 해방시켜 주는 것은 아니다. 우리는 여전히 낙담케 하는 여러 가지 곤란과 문제들을 가지고 투쟁해야만 한다. 그러나 그리스도와 같이하는 생활에서 우리가 사랑과 성실로 성숙해질 때, 우리는 그 새 생활이 하나님을 기쁘시게 하고 남들에게 이익이 된다는 확신을 가진다.

---

[191]미국장로교헌법, *제1부 신앙고백서*, (Louisville,KY: 총회사무처, 1993,), 346.

좋은 날이나 궂은 날이나 증거하면서 자유롭고 유쾌하게 산다. 이 새 생활은 예수의 생애, 곧 그의 행위와 말씀, 유혹에 대한 그의 투쟁, 동정심, 분노, 죽음을 달게 받으시려는 마음 등에서 그 방향을 발견한다. 사도들과 예언자들의 교훈이 이런 생활에 지침이 되며, 또 그리스도인의 공동체는 그들을 양육하고 준비시켜 봉사의 임무를 감당하게 한다. 교회의 회원들은 화평의 사절들이며, 정치, 문화, 경제면에서 세력있는 자들이나 집권자들과 협력하여 인간의 행복을 추구한다.[192]

목회적 돌봄 혹은 목양으로 번역되어지는 목회활동은 전통적으로 '영혼의 치유'(cure of souls)라는 표현으로 사용되어 왔다. 즉 영적인 영역까지 포함하는 의미에서 마음을 치료하며 회복시키는 사역이 목양사역이다. 목양의 전통적 기능을 네 가지로 분류 할 때 지탱하기, 안내하기, 치유하기, 그리고 화해 시키기로 분류한다. 목회자들은 이 네 가지 기능을 염두에 두고 성도들의 마음을 이해하며 도울 필요가 있다. 첫째, 지탱하는 기능은 주로 위기적인 상황에 처한 성도들을 돕게 될 때 필요한 기능인데 그들의 마음이 무너지고 깨어지지 않도록 위로하며 격려하며 지지해 주는 것이다. 동일한 스트레스 상황에서도 그에 대처할 수 있는 신체적, 심리적, 정신적, 영적 힘이 계속 공급되어질 때 성도들의 마음은 낙심하거나 좌절하지 않는다. 오히려 그 위기를 통해서 견뎌내는 힘을 길러내며 환난을 통해 그 마음의 성숙이 일어나며 더욱 더 하나님을 신뢰할 수 있게 된다.

---

[192]미국장로교헌법, *제1부신앙고백서*, (Louisville,KY: 총회사무처, 1993,), 346.

둘째, 안내하는 기능을 통해 목회자들은 성도들의 마음이 혼란스러워하며 특히 현실을 인식하고 해석함에 있어서 분별력을 키워주며 믿음의 눈으로 잠정적인 것에 시선을 고정하지 않고 영원한 것에 시선을 고정할 수 있도록 도울 수 있다. 사고하는 기능이 왜곡되어 있을 때 관심과 사랑의 틀 속에서 직면하는 것이 필요하다. 특히 최고의 권위를 가지며 정확무오 하고 변하지 않는 하나님의 말씀을 가지고 길을 인도하며 세상의 흐름이나 태도, 철학을 거슬러서 하나님의 "선하시고 기뻐하시고 온전하신 뜻이 무엇인지 분별"하도록 도와야 한다.(롬 12:2) 그러기 위해서는 이 세상의 유행이나 사상에 적응하는 삶이 아니라 계속 마음을 새롭게 하는 내면적 변화가 일어나도록 설교와 성경공부,기도,그리고 상담과정을 통해 "그를 전파하여 각 사람을 권하고 모든 지혜로 각 사람을 가르침은 각 사람을 그리스도 안에서 완전한 자로 세우려 함이니"(골 1:28)의 바울의 사역의 태도를 실천하여야 할 것이다. 또한 마음의 치료를 전문적으로 담당하고 있는 목회 상담자들과 기독상담자들은 먼저 자신들의 마음이 예수 그리스도의 십자가의 복음으로 치료되고 회복되며 건강한 자기 정체성과 자기인식, 그리고 하나님의 뜻을 올바로 분별하는 영적인 각성과 영적 능력을 겸비하여야 할 책임이 막중함을 인식해야 할 것이다.

셋째, 성도들의 마음을 치료하는 가장 효과적인 치료제는 하나님의 말씀이며 말씀속에서 나타난 하나님의 사랑이다. "하나님의 말씀은 살았고 운동력이 있어 좌우에 날선 어떤 검보다도 예리하여 혼과 영과 관절과 골수를 찔러 쪼개기까지 하며 또 마음의 생각과 뜻을 감찰하나니"(히 4:12).

성경본문에 철저하게 기초한 설교를 하는 것은 성도들의 마음치유와 변화에 매우 중요하다. 본문을 통해 하나님의 뜻을 잘 전달하지 못하는 설교는 인간 설교 자의 생각과 사상에 지나지 않는다. 그리고 예수 그리스도를 통해 가장 잘 나타난 하나님의 사랑을 성도들이 걸림돌 없이 내면화해서 변화가 일어나려면 하나님의 말씀과 사랑을 선포하는 목회자들이 성도들을 개별적으로 진정으로 사랑하는 치료적 관계 형성이 매우 필요함을 덧붙이고 싶다. 치유 기능과 연결해서 목회자들이 성도들의 마음을 치유하는 데 돕는 방법 중의 하나는 교회 내에 지원그룹들을 형성하며 인도하거나 지원하는 것이다. 소그룹을 통해 성도들은 마음의 중요한 기능중의 하나인 건강한 대인관계를 위한 환경을 체험하게 되며 올바른 사고와 균형잡힌 감정표현과 자기절제를 경험할 수 있게 된다. 제자훈련 그룹이나 성인아이 치유, 성경공부반 운영도 마음을 치료하며 변화가 일어나는데 효과적인 방법이 될 수 있다.

넷째, 화해하는 기능을 통해서는 목회자는 성도들이 죄를 범했을 때 죄를 깨닫도록 권면하며 건강한 죄책감을 통해 진정한 통회와 자복, 그리고 회개의 과정이 일어나도록 하며 하나님으로부터 참된 용서를 체험할 수 있도록 도와야 한다. 하나님이 원하시는 제사는 상한 심령이며 중심으로 통회하는 자를 찾으신다. 탕자와 같이 방탕한 삶을 살았던 자라도 언제나 아버지 집으로 돌아가는 회심과 결단을 경험 할 때 하늘 아버지의 자녀가 될 수 있다는 복음을 선포하는 책임이 목회자들에게 있다. 값싼 은혜가 아닌 진정한 고통과 아픔을 딛고 회개의 과정을 통해 하나님과 이웃들

과 화해를 체험하며 예수 그리스도의 십자가의 피공로만이 용서와 화해, 회복의 근거 가 됨을 설교를 통해 개인적인 상담을 통해 선포해야 한다. 그래서 죄에 매인자, 포로된자, 얽매인자들이 진리이신 예수 그리스도를 진정 으로 알고 영접하고 주인으로 삼고 살아가는 자유와 해방된 삶을 살 수 있도록 도와 야 한다. 마음의 부분이라고 해서 모두 영적인 부분으로 해석하거나 모두 신체적인 부분으로 혹은 심리적인 부분으로 해석하는 환원론적인 이해를 극복하고 하나님이 허락하신 일반은총으로서의 지식과 약복용을 적절하게 잘 사용하는 지혜가 목회자들 에게 요청된다. [193]

성도들의 마음의 고통이 생각보다 보편화되어 있고 깊은데 어떻게 목회현장에 그것이 제대로 제감되지 않을까? 마음의 고통을 영성부족과 수치로 여기는 한국교회 의 풍토 때문이라 생각한다. 일반적으로 사람들은 정서나 가족적 문제를 개인과 가족의 수치로 여기고 밖으로 노출하지 않는 경향이 있다. 또한 정서적 고통을 영적 부족함의 결과로 보는 한국교회 의 풍토로 정서적 고통의 노출을 수치로 여기고 서로 은폐하는 경향이 있다. 우리의 대제사장이신 예수 그리스도는 우리 연약함을 체휼하신 분으로 우리를 도우실 수 있는 분이다.(히 4:15). [194]

사랑의 공동체를 형성한다는 것은 결코 쉬운일이 아니다. 예수님은 제자들과 3년 동안 공동체 생활을 하셨다. 공동체 생활이란 공동의 목표를 놓고 함께 생활 하는 것이다. 공동체 생활은 자신을 철저하게 노출시키는 생활이다. 공동체 생활이 어

---

[193] 이관직, *목회와신학-마음은 깨어지기 쉬운 보배입니다,* (서울: 두란노, 2003), 55.
[194] Ibid., 62-63.

려운 것은 함께 만나 살면서 서로에게 상처를 줄 수 있기 때문이다. 사랑을 받고 싶어 공동체 생활에 합류했다가 오히려 더 큰 상처를 받게 될 수 있다. 우리는 교회에 와서 더 많은 상처를 받은 사람들을 가끔 만나게 된다. 교회가 사랑의 공동체가 되지 못할 때 상처 공동체가 된다. 우리 인생은 우리가 붙잡은 것 에 붙잡히게 된다. 과거의 상처를 붙잡고 사는 사람은 과거의 상처에 붙잡힌 인생을 살게 된다. 과거의 상처를 치유하는 길은 예수님의 사랑밖에 없다. 예수님의 복음밖 에 없다. 복음안에는 사람들의 상처를 끌어안고 죽으신 예수님의 사랑의 피가 흐르 고 있기 때문이다. 복음안에 담긴 십자가의 사랑이 상처입은 인간을 치유하는 유일 한 묘약이다.[195]

예수님은 상처를 치유하고 회복하기 위해 이 땅에 오셨다. 예수님의 사랑은 상처받은 영혼들을 치유하는 능력이다. 상처를 치유하기 위해 우리는 과감 하게 상처를 노출해야 한다. 상처를 드러내는 용기가 있을 때 상처는 치유되기 시 작한다. 더욱 중요한 것은 그 상처를 그리스도의 사랑으로 어루만 져 줄 때 그 상처 가 치유된다는 사실이다. 자신의 상처뿐만 아니라 다른 사람의 상 처를 직면해서 어 루만진다는 것은 고통스러운 일이다. 그러나 그런 고통스런 헌신 없이 상처는 치유 되지 않는다. 헨리 나우웬은 "고통으로 도망가지 않고 사랑으로 그 고통을 만지는 사람은 치유와 새로운 힘을 가져온다"고 말했다. 상처를 치유 하 는 공동체가 해야 할 일은 상처입은 영혼을 있는 모습 그대로 용납하는 것이다. 용납은 받아들이는 것이다.

[195]강준민, *목회와신학-상처난마음엔사랑의공동체가묘약,* (서울: 두란노, 2003), 107.

아무런 조건없이 편견없이 받아들이는 것이다. 있는 모습 그대로 사람을 받 아들이기 위해서는 인간의 실존을 이해해야 한다.[196]

인간은 연약하다. 그래서 쉽게 상처를 받는다. 인간은 악하다. 죄인이다. 인간 안에는 이중성이 있다. 죄인된 인간의 모습과 함께 엄청난 가능성을 소유한 인간의 모습이다. 예수님은 제자들을 삶의 현장에서 가르치셨다. 말씀을 통해, 만남을 통해, 사건을 통해, 그리고 자연을 통해 가르치셨다. 고난을 통해, 배신을 통해, 그리고 실패를 통해 가르치셨다. 예수님은 제자들을 과거에 머물게 하지 않으셨다. 목적지향적인 삶을 살게 하셨다. 미래지향적인 삶을 살게 하셨다. 영원지향적인 삶을 살게 하셨다. 영원한 것에 가치를 두고 살게 하셨다. 한 인간의 온전한 치유는 지나간 과거의 상처를 치유하는 데서 끝나는 것이 아니다. 그것은 시작에 불과하다. 온전한 치유는 삶의 목적을 발견하는 것을 통해 완성된다. 고통을 사명으로 자각할 때 상처입은 영혼은 새롭게 태어난다. 존재의 의미를 발견하고, 희망의 문을 열게 된다. 새로운 미래를 향해 모험하게 된다. 그 순간 진정한 의미에서 과거를 새롭게 해석하고, 과거를 떠나 진정한 자유에 이르게 된다.[197]

사랑의 공동체를 형성하는 사역자가 되기 위해 가장 중요한 것은 복음을 전하는 것이다. 율법은 판단하고, 비판하고, 정죄한다. 그러나 복음은 이해하고, 용서하고, 품는다. 복음의 핵심은 사랑이다. 그러므로 우리는 복음을 전해야 한다. 복음만이 상처를 치유하고, 희망을 준다. 사랑의 공동체는 하루아침에 만들어지는 것이 아

[196] 강준민, *목회와신학-상처난마음엔사랑의공동체가묘약,* (서울: 두란노, 2003), 107.
[197] Ibid., 111.

니다. 사랑의 공동체는 쉽게 만들어지는 것이 아니다. 피와 땀과 눈물로 만들어지는 것이다. 기도와 성실로 만들어지는 것이다.[198]

에베소서 4:31-32 "너희는 모든 악독과 노함과 분냄과 떠드는 것을 모든 악의와 함께 버리고, 서로 인자하게 하며 불쌍히 여기며 용서하기를 하나님이 그리스도 예수 안에서 너희를 용서하심과 같이하라." 누가복음 6:27 "너희 원수를 사랑하며 너희를 미워하는 자를 선대하며 너희를 저주하는 자를 축복하며 너희를 모욕하는 자를 위하여 기도하라." 마태복음 6:14 "너희가 사람의 과실을 용서하면 너희 천부께서도 너희 과실을 용서하려니와 너희가 사람의 과실을 용서하지 않으면 너희 천부께서도 너희 과실을 용서하지 아니하시리라." 야고보서 2:13 "긍휼을 행하지 않는 자에게 긍휼 없는 심판이 있으리니 긍휼은 심판을 이기고 자랑하느니라." [199]

용서는 잊어버리는 망각의 행위가 아니다. 용서는 다른 사람이 지은 죄의 결과를 부인, 원망, 미움, 분노의 감정을 버리고 십자가의 보혈의 공로로 씻고 살기로 결심 하는 것을 의미한다. 우리 안에 상처를 준 사람에 대해 쓴 뿌리를 가지고 있는 것은 하나님과 자신을 분리시키는 행위이며 하나님이 주시고자 하시는 은총, 축복, 자유함을 막고 묶어놓는 결과가 되므로 자연히 마음에 쓴 뿌리가 생기며 악하고 상한 감정에서 벗어나지 못한다. 미움과 원망과 분노의 감정을 품고 용서하지 않는 사람은 어두움의 포로가 된다. 우리가 용서하지 않을 때에는 우리에게 상처를 준

[198]강준민, *목회와신학-상처난마음엔사랑의공동체가묘약,* (서울: 두란노, 2003), 111.
[199]원효식, *임상목회교육학,* 안양대학교신학대학원, 249.

사람이나 상처가 된 어떤 영향권을 벗어나지 못한다. 나에게 잘못을 저지를 사람을 용서한다고 해서 그 사람이 잘못한 일을 잘했다고 인정하는 것이 아니다.[200]

나에게 상처를 준 사람을 용서하고 자유케 해 주는 것은 결국 나를 자유케 하는 것이다. 이는 누구도 대신 해 줄 수 없고 오직 자신만이 하나님의 도우심으로 할 수 있다.[201]

용서는 삶 전체에 있어서 가장 치유에 도움이 되는 사실이며 성도에게 가장 필요한 부분이다. 용서 받음은 엄청난 특권과 동시에 용서 해야하는 의무가 부여 된다. 용서하라는 말씀은 권고가 아니라 명령이며 근거는 우리가 용서를 받았기 때문이며 그 사람을 하나님도 용서하셨고 돌아오기를 기다리고 계시기 때문이다. 마음속에 용서해 주고 싶은 생각이 들 때까지 기다려서는 안된다. 당신이 용서하겠다는 결심을 한 순간 사탄은 이미 힘을 잃어버리게 된다. 용서 못함은 자신을 가두는 감옥, 불씨, 쓰레기, 화약을 안고 있는 것이다. 남을 용서할 때 자신이 하나님으로부터 용서받은 사실을 실감 한다. 미움의 감옥에서 자신을 해방시키며 하나님과 관계를 막는 벽을 허물게 된다. 영적인 질병인 미움과 분노에서 자유하게 되며 전체적인 치유를 받는다.[202]

용서는 용기이며 선택이다. 용서하기로 용기를 내고 용서를 선택하라. 용서는 다른 사람은 그대로 내버려두고 자신의 과거에서 해방되고자 하는 의지적 결단이며 의식적인 선택이다. 상처를 받은 것의 일부 책임이 자신에게 있다는 것을 인정해야

---

[200]원효식, *임상목회교육학,* 안양대학교신학대학원, 249.
[201]Ibid., 249.
[202]Ibid., 250.

한다. 상처를 준 사람을 먼저 불쌍히 여겨야 한다. 그 사람을 가해자로 여기지 말고 자신과 같은 피해자로 여겨야 한다. 당신이 상처받은 결과로 얻은 영적 성장과 그 교훈에 대하여 또 상처를 입힌 사람들을 용서함으로 인한 모든 유익에 대하여 하나님께 감사해야 한다.(로마서 8: 28-29)[203]

한번 용서하는 것은 비교적 쉽다. 일곱 번을 용서하는것은 거의 불가능하다. 일흔 번씩 일곱 번을 용서하는 것은 삶에 대한 다른 태도를 요구한다. 그것은 당신의 빚이 너무 많아 셀 수도 없었는데도 불구하고 그 빚을 이미 탕감하고 용서해 주신 하나님을 겸손히 의뢰하는 태도이다. 마태복음 18:23-35 에 나오는 용서하지 않은 종에 대해서, 일만 달란트, 다시말해 셀수 없을 정도로 빚을 진 자가 탕감받은 이야기와 같다. 그는 많은 빚을 갚을 길이 없자, 채권자에게 간절하게 호소해서 그 빚을 탕감받았다. 따라서 자기에게 적은 돈을 빚진 형제에 대해서도 그 형제의 간청을 따라서 권리의 행사를 보류했어야 당연한 것처럼 보인다. 문제는 돈의 액수보다는 태도인 것이다. 관대하게 용서해 준 그 왕은 많은 돈을 빚지고 있던 자가 적어도 자기와 비슷한 반응을 보이기를 기대하게 된다. 그처럼 하나님도 그러한 반응을 기대하신다. 죄의 특징은 하나님께서 우리의 죄를 용서해 주실 때, 감당할 수 없고 지불할 수 없는 빚까지 탕감된다는 사실에 있다. 그러나 그 빚은 탕감받은 자가 자기에게 소액의 빚을 지고 있는 어려운 동료를 똑같은 방법으로 탕감해 줄 때만이 유효하게 탕감될 수 있는 빚이다.[204]

---

[203]원효식, *임상목회교육학,* 안양대학교신학대학원, 251.
[204]D. Buchanan, *예수님은 어떻게 상담하셨는가?,* 천정웅역 (서울: 아가페출판사, 2000), 125.

죄의 용서는 적어도 예수께서 십자가를 지신 목적 중의 하나이다. 그러므로 우리의 자랑은 십자가에 있다.[205]

따라서 어떻게 살아가야 하는지, 어떤 목적으로 사회적, 경제적, 정치적, 문화적,신앙적인 삶을 대처해 나가야 하는지를 알수 있는 것이다. 한국인들의 정서와 더 나아가서 아시안의 정서를 바르게 인식함으로서 이민내의 소수민족으로 살아가는 방법과 조화를 이루는 변화를 얻을 수 있다. 그렇기 때문에 그리스도인으로서 한국인인 성도들을 폭넓게 관용할 수 있기에 불필요한 교회분열을 방지 할 수 있다. 소그룹 상담교실은 한국인들의 사유체계와 인간이해에 관한 자료들을 단계별로 연구하며, 가장 가까운 관계이면서도 서로가 대화가 안되는 어려움을 극복하는데 그 목적이 있다. 또한 그리스도인으로서 교회의 사명을 분명하게 이끌고 나가야 하는데 바른 방향을 제시해 주며, 용서로써, 치유와 회복이 이루어지는 성경적 모임이다. 유대인들이 자신들의 정체성을 분명히 깨닫고 사회적, 정치적, 문화적, 경제적, 교육적으로 그 외 여러가지 분야에서 건전한 영향을 끼치듯이 미국내 한인 이민교회들이 소그룹상 담교실을 통해 하나님 나라를 이루는 일에 큰 열매를 얻을 수 있기를 소망한다.

[205]D. Buchanan, *예수님은 어떻게 상담하셨는가?, 천정웅역* (서울:아가페출판사,2000),127.

Ⅶ. 목회자의 유능성개발 및 평가

1.유능성개발

1)목회적 영성개발

하나님은 교회를 세우는 데 교역자들을 사용하신다. 그리고 또한 교회가 땅위에 남아 있는 한 그들을 사용하시고 언제나 그렇게 하실 것이다. 그러므로 교역자들을 처음으로 세우고, 그 제도와 직무를 내신 것은 하나님이 친히 오랜 옛날부터 경영하신 것이고 사람들이 만든 새 것이 아니다. 하나님은 그의 능력에 의해서 어떤 방편이 없이도 사람들 가운데서 교회를 불러 자기에게 연결시킬 수 있는 것이 사실이다. 그래도 그는 사람들을 다룸에 있어서 사람들을 통하여 하시기를 더 좋아하셨다. 그러므로 교역자는 하나님께서 그들을 통하여 사람의 구원을 달성하시는 만큼, 그들 자신만에 의한 사역자가 아니라 하나님의 사역자들로 여김을 받아야 한다. 그래서 우리는 우리의 개종과 훈육에 관한 일을 성령의 비밀한 능력에 돌리고, 우리는 언제나 사도의 말을 마음에 간직하는 것이 마땅하다. “저희가 듣지도 못한 이름을 어찌 믿으리요 전파하는 자가 없이 어찌 들으리요. 그러므로 믿음은 들음에서 나며 들음은 그리스도의 말씀으로 말미암느니라.”(롬 10:14,17)고 했다. 그리고 주님께서도 “내가 진실로 진실로 너희에게 이르노니 나의 보낸 자를 영접하는 자는 나를 영접하는 것이요, 나를 영접하는 자는 나를 보내신 자를 이를 영접하는 것이라.”(요 13:30).[206]

[206]미국장로교헌법, *제1부 신앙고백서,* (PCUSA총회: 사무처발행,1993), 128.

바울 사도가 말하기를 “우리는 하나님의 동역자들이요, 너희는 하나님의 밭이요, 하나님의 집이니라.”(고전 3:9)고 했다. 우리가 유의해야 할 것은 교역자들과 그 사역에 너무 큰 공을 돌려서는 안 된다는 것이다. 여기서 기억할 것은 역시 복음서에 나타난 주님의 말씀이다. “아버지께서 이끌지 아니하면 아무라도 내게 올 수 없느니라.”(요 6:44)고 하셨다. 사도가 한 말도 기억해야 한다. “그런즉 아볼로는 무엇이며 바울은 무엇이뇨 저희는 주께서 각각 주신 대로 너희로 하여금 믿게 한 사역자들이니라.”(고전 3:5 이하) “사람들이 우리를 이렇게 여길지니, 곧 그리스도의 종이요, 하나님의 비밀을 맡은 청지기로 여길지니라.”(고전 4:1)고 했다. 그러므로 그 사도가 우리에게 원한 것은 교역자를 일꾼으로 여기라는 것이다. 그 사도는 교역자들을 휘페레타스, 즉 노젓는 사람이라고 불렀는데, 그들은 눈을 키잡이에다가 고정시키고 있는 사람들이다. 교역자는 자기의 모든 의무를 수행함에 있어서 그의 주님이 주신 계명 속에서 받은 것만 수행하고 자기 자신의 자유 선택에 빠져들지 않도록 명령을 받았다. 교역자로서 하나님의 직분을 바로 깨닫고 말씀으로 성도들을 양육하며, 성령에 의한 기도생활에 전무하며, 모든 영광을 하나님께 돌리는 삶을 이루어야 한다. 교역자들은 교역의 모든 사건에 있어서 그리스도에게 종속하는 것이다. 사도 바울은 교회의 사역자들은 하나님의 비밀의 관리자와 청지기라고 덧붙였다. 그러므로 교회의 교역자들은 이 목적을 위해서 소명을 받은 것이다.[207]

2)본질과 의무에 충실한 삶

[207]미국장로교헌법, *제1부 신앙고백서* ,(PCUSA총회: 사무처발행, 1993), 133.

하나는 그리스도의 복음 가르치는 일이며, 또 하나는 성례전을 바르게 집례하는 일이다. 예배를 위하여 하나의 무리를 모아 가지고 하나님의 말씀을 해설하고 모든 교리를 교회 돌보는 일과 교회의 용도에 적용함으로써 그 가르친 바가 듣는 자들의 이익이 되게 하고, 신자들을 육성하는 것이 교역자들의 의무이기 때문이다. 무지한 자들을 가르치고 권고하는 일과, 게으른 자들과 방황자들을 강권하여 주께로 가는 길에 발전이 있도록 하는 일이 교역자들에게 맡겨졌다. 마음 약한 자들을 위로하고 힘을 붇돋워 주어야 하고, 사단의 갖가지 유혹에 대항하도록 그들을 무장시키는 일과 범법자들을 책망하고 죄를 범하는 자들을 제길로 회복시키고, 넘어진 자들을 다시 일으키고, 반대자들을 설득하며 주님의 양우리로부터 이리를 몰아내고, 악과 악인들을 슬기롭게 그리고 가차없이 책망하고, 큰 악에 추파를 던지거나 그것을 바르게 사용하기를 장려하고, 건전한 교리로써 모든 사람을 가르쳐 성례전을 받는 준비를 시키고, 신자들을 하나의 거룩한 통일체로 보전하며, 분열을 저지하고, 무식한 자들을 학습시키고, 가난한 자의 궁핍을 교회에 의탁하고, 병자와 갖가지 유혹으로 어려움을 당하는 자들을 방문하고, 삶의 길을 꾸준히 가도록 해야 한다. 교역자들은 곤란한 때마다 공적 기도회나 간구회에 참석하고, 공동금식회 즉 거룩한 금욕행사에도 참석해야 한다. 그리고 가능한 한 부지런히 교회들의 고요함, 화평, 안녕과 관계되는 일마다 돌보아야 한다.[208]

3)시간활용

[208]미국장로교헌법, *제1부 신앙고백서,* (PCUSA총회: 사무처발행, 1993), 136.

주어진 시간은 하나님을 두려워하며, 항상 기도하고 신령한 독서에 열심을 내며, 만사에 언제나 경성하고 생활을 순결하게 가짐으로써 자신의 빛을 모든 사람 앞에 비치게 하는 것이 요구된다.[209]

4)용서와 화해의 삶

성령의 인도를 받고, 겸손을 가지며, 하나님의 말씀으로 주님의 뜻을 분별하여 화해의 사랑으로써 형제들 또는 장벽들을 극복한다. 만민을 이끌어 생의 모든 관계에 있어서 인격으로 받아들이고 붙들어 준다. 고용, 주거, 교육, 여가, 결혼, 가정, 교회, 정치적권리행사 등에서 차별을 깨뜨린다. 모든 민족 차별의 폐지를 위하여 노력하며 그것으로 인해서 상해를 받는 자들을 위하여 봉사한다. 동료 인간을 배척하거나, 지 배하거나, 그들의 후견인이 되어 있는 회중이나 개인이나, 또는 그리스도인들의 집단은 하나님의 영을 거역하며 그들이 표명하는 신앙에 대하여 타협하지 않는다.[210]

5)절망하지 않는 삶

예수 그리스도 안에서 하나님의 구속사업은 인간 생활 전체, 곧 사회와 문화, 경제와 정치, 과학과 기술, 개인과 단체 전부를 포괄한다. 그것은 또한 죄로 말미암아 착취를 당하고 약탈을 당한 인간의 자연환경을 포함한다.

---

[209]미국장로교헌법, *제 1부 신앙고백서,* (PCUSA총회: 사무처발행, 1993), 136.
[210]Ibid., 350.

인간 생활에 대한 하나님의 목적이 그리스도의 통치하에서 성취되고, 모든 악이 그의 피조물에게서부터 사라져 버리는 것이 하나님의 뜻이다. 하나님의 통치는 이미 세상에 누룩처럼 존재하며 사람들 속에 희망을 불러일으키고 세상으로 하여금 자신의 궁극적 심판과 구속을 받도록 준비시킨다. 이 희망이 주는 긴박감을 가지고 현재의 여러 과업에 열중하며 보다 나은 세계를 위하여 노력한다. 낙심과 패배를 당하여도 절망하지 않는다. 꾸준한 희망을 가지고 모든 부분적 성취를 넘어, 하나님의 궁극적 승리를 바라본다.[211]

2.유능성 개발 평가

1)목회적 영성개발 평가

새동산교회에서 하나님의 청지기로 산다는 것은 쉽지 않다. 이민교회에서 겪을 수 있는 분열의 아픔과 상처로 얼룩져 있기 때문이다. 밤을 새워 전화상담, 가정상담을 2 년 동안 섬기며, 자녀를 돌보듯이 교회 공동체 안과 밖에서 섬겨보아도 결국 교회를 등지고 떠나는 성도님들을 생각 할 때 자칫 회의를 느끼기도 한다. 주님의 명령을 따라 순종하며 분노다스리기 세미나와 소그룹 성경공부 및 상담교실을 운영했지만, 이미 무너진 영적 댐을 막기에는 아직은 역부족이다. 계속되는 크고 작은 분노들이 여전히 남아 있기 때문이다. 소명의식을 분명히 하지 않으면 안되는 절대절명의 상황이다.

---

[211]미국장로교헌법, *제 1 부 신앙고백서,* (PCUSA 총회: 사무처발행, 1993), 354.

2)본질과 의무에 충실한 삶 평가

복음과 성례전을 통해서 성도들의 영적관리를 책임지고 있지만, 여전히 미성숙한 성도들의 모습이 안타깝기만 하다. 학습을 받기에 마음의 준비가 되어 있지 않은 새동산교인들은 목회자의 삶에 응시하고 있는 형편이다. 이리저리 뛰어다니며 헌신하는 모습을 보면서 조금 마음의 문을 열지만, 이내 곧 이민의 처절한 환경으로 인해 무감각해 버린다. 그러하기에 목회자가 주님을 의지하지 않을 수 없도록 성도들은 협조아닌 협조를 해주고 있다. 믿지 않는 세상 사람들보다도 더욱 비열하고 악하게 살고 있는 몇몇 성도들을 보면 나의 모습을 보는 듯하다. 그 이유는 하나님을 사랑하는 마음과 이웃을 사랑하지 않는 나의 마음을 그들이 표현하고 있는 듯하기 때문이다. 사람을 의지하지 않고 오직 성령님을 통한 예수그리스도의 이름을 부르는 삶으로 성도들을 인도하며, 자신 또한 육신의 정욕,안목의 정욕, 이생의 자랑을 좇는 주님의 종이 되지 않기를 소망한다.

3)시간활용 평가

허락하신 시간을 주님이 원하시는 사역에 소모하기를 애쓰지만, 때로는 불필요한 시간낭비에 허덕이고 있다. 무엇보다도 새동산교회 성도님들에게 필요한 영적, 육적정보들을 얻기 위해 인터넷 자료들과 각 분야별 도서들을 찾고, 읽어보지만, 역시 성경말씀을 읽고 묵상하는데 시간을 만들지 않으면 안됨을 고백한다. 무엇보다도 상담에 필요한 자료들을 얻는 일에 주력을 다하고 있다.

4)용서와 화해의 삶 평가

성도를 섬기는 일에 가장 중요한 마음은 그들을 용서하며, 막혀진 관계를 주님의 이름으로 화해하는 일이다. 다시는 만나고 싶지 않은 사람들을 용서하며 대화를 나눈다는 것은 감당하기 힘든 스트레스와 그로인한 육신의 병을 얻기에 충분 하다. 그러나 주님이 주신 은혜와 평강의 능력이 새롭게 성도님들을 섬기게 한다. 연약한 성도를 섬기는데 있어 그들이 이런 저런 이유와 환경으로 긍휼히 여 김을 받아야 하지만, 하나님의 영을 거스리는 말과 행동에 있어서는 타협할 수 없다. 그럼에도 불구하고 때로는 나 자신이 용서받을 수 없는 말과 행동을 했을 때에도 주 님은 여전히 용서의 손을 내미시며 새롭게 하신다. 그렇기 때문에 예수그리스도를 부인하는 사람들 외에는 지속적인 용서와 화해의 사역을 감당해야 한다.

5)절망하지 않는 삶 평가

세계단일정부 수립이라는 명분하에 정치,경제,종교적으로 주님을 공격하는 무리들이 늘어가고 있다. 음모와 거짓, 탐욕과 만용으로 하나님의 백성들을 죽음으로 몰아가고 있는 자들은 사탄의 영에 사로잡혀 있는 어둠의 자식들이다. 하나님의 심판의 때가 가까움을 알 수 있다. 이런 시대 상황속에서 무력함을 느낄 때가 있다. 물질주의에 취해 사회와 교회가 구분되지 않아 돈에 의지하는 성도들을 양육한다는 것은 강물에 돌을 던져 넣어 다리를 만드는 듯한 느낌을 받을 때가 있다. 하지만 절망하지 않고 오직 주님만 바라보는 사역이 되어야 함을 확인한다.

Ⅷ. 참고 문헌(Bibliography)

<한국서적>

김교빈, *한국철학 에세이,* 동녘출판사,2003.

김교빈,이현구,*동양철학 에세이,* 동녘출판사, 2009.

김리관, *한미교회분열사,* 기독교문사, 1995.

김춘근,*와이미*,베드로서원,1999.

맹용길,*기독교윤리학입문,*대한기독교출판사,1993.

미국장로교헌법,미국장로교 교회사무처,*제1부신앙고백서,*총회사무처발행,1993.

박원호, *발달과 기독교교육,*장로회신학대학교 출판부,1999.

서남동,*한의사제,*한길사,1983.

엠마오편집부,*최신 원어성구사전,* 도서출판엠마오,1991.

유정옥, *울고 있는 사람과 함께 울 수 있어서 행복하다,*크리스찬서적,2004.

유혜성, *무너진 천사의 도시에서,* 한들출판사,2006.

이영,조연순역,*영유아발달,*양서원,1997.

이익희,임대근,전병곤,지세화, *공자를 살려야 중국이 산다,* 일빛출판사,2003.

이장식,*기독교 신조사(2),*컨콜디아사,1990.

이종성,*교회와 신학,*대한기독교서회,1992.

이종윤,*신약개론,*개혁주의신행협회,2001.

이창근,*한국사회와 종교,*엘맨,1990.

이현규, *목회상담학,*서원,1997.

이형기,*신앙고백서,*교문사,1991.

정대현,*한의개념적구조,*이화여대출판사,1985.

조남홍, *교회싸움*,도서출판선교문화사,1999.

최현주, *위장된 분노의 치유,* 규장문화사, 1995.

크리스티김,*인생의 응어리를 풀어라,*규장,2003.

한제호, *그리스도의 속죄의 완전성,*예영,1996.

<간행물 및 웹사이트>

목회와신학,1999,7 월,2004,4 월,2003,8 월,두란노

http://blog.naver.com ,

www.google.com , flow.tistory.com

http://cafe.daum.net

www.naver.com, 네이버 백과사전

http://kdaq.empas.com

http://www.jongryul.com

http://www.kbbbc.org ,

http://www.onnurips.org

http://www.ch9191.net

http://www.cafeforum.com/catekism/ck03-4.html

http://www.edenholychurch.or.kr

<논문 및 학술지>

김리란,*샤머니즘적수행에서 춤의치료적요소에관한연구,*경성대 석사학위논문,2004.

김재영,*초기불교의 사회적실천에관한연구,*동방대학원대학 불교문예학과 석사학위논문,2009.

김종철,*한국기층문화로서의 무속연구,*고려대학교 석사학위논문,1977.

김진경,*전통음악활동의 음악치료적용을위한기능별비교연구-탈춤과 사물놀이를 중심으로,* 한세대학원 음악과 석사학위논문,2005.

김현진,*동반의존성의 개념연구,*광주신학대학원 박사논문 2006.

맹경재,*한의이해와내적치유의 방법론에관한연구,*강남대학교 신학대학원 석사학위논문,2003.

박수미,*탈춤연행의 축제성연구,*상명대학교 예술 디자인 대학원 석사학위논문,2008.

손경애,*탈춤에있어서의 소외극복-양반과장을 중심으로,*이화여자대학교 대학원 석사학위논문,1984.

정연옥,*샤머니즘 문학과 문학교육,*홍익대학교 교육대학원 석사학위논문,2002.

정호준,*한에대한 신학적고찰,*한세대학교 영산신학대학원 석사학위논문,2008.

안형근,*한국문화적측면에서 바람직한 상담이론에관한고찰,*공주영상정보대학 학술저널, 2002.

오규섭,*민중신학의과제로서의 민중문화에관한연구-운동의 신학으로서의 민중신학 정립을 위하여,*한신대학교 신학대학원 석사학위논문,1988.

유낙훈,*관상기도의 이론과 실제,*목원대학교 신학대학원 석사학위논문,2003.

유미희,*한국춤에나타난 신명에대한연구,*이화여자대학교 대학원 석사학위논문,1988.

윤기봉,*한국인의정서를 통해본 해원,*한국종교교육학회 종교교육학연구 권 14,2002.

<번역서적>

Bernhard W. Anderson,*구약성서이해,*강성열,노항규 역,크리스찬다이제스트,2002.

Bill Hybels,*빌 하이벨스의 좋은 사역자,*김진선 역,두란노,2009.

Carl Gustav Jung,*무의식의 세계,*권오석 역,홍신문화사,2007.

Charles W. Colson,*이것이 교회다,* 김애진 역,홍성사,1997.

Daniel L. Migliore,*조직신학입문,*이정배 역,나단,1994.

David J.Bosch,*세계를 향한 증거,*전재옥 역,두란노,1993.

David N.Steele, Curtis C. Thomas,칼빈주의의 5 대강령,김재권인,생명의말씀사,1993.

Dietrich Bonhoeffer,*신도의 공동생활,*문익환 역,대한기독교서회,2009.

Donald Guthrie,*메시야 예수,*정광욱 역,아가페출판사,1989.

Donald G. Bloesch , *신학서론,* 이승구 역,엠마오,1986.

D.Buchanan, *예수님은 어떻게 상담하셨는가,*천정웅 역,아가페,2000.

F.F. Bruce,*바울신학,*정원태 역,기독교문서선교회,2001.

Gresham Mechan, *바울의 신학,*김남식 역,명문당,1987.

Gordon MacDonald,*내면세계의 질서와 영적성장,* 홍화옥역,한국기독학생출판부,1999.

H. Henry Meeter, *칼빈주의,*박윤선,김진홍역,개혁주의신행협회,1993.

Hans Kung,*교회,*정지련 역,한들출판사,2007.

Herman Bavinck, *하나님의 큰 일*, 김영규 역, 기독교문서선교회,1998.

Herman Bavinck, *개혁주의 교의학*, 김영규 역, 크리스찬다이제스트,1996.

Herman Bavinck ,*계시철학,*위거찬 역,성광출판사,1985.

Herman Bavinck, *개혁주의 종말론,*김성봉 역,나눔과 섬김,1999.

Jack Rogers,*장로교신조-신앙고백서,*차종순 역,한국장로교출판사,1995.

James I. Packer, *성령을 아는 지식,*홍종락 역,홍성사,2002.

James E. Loder,*인간발달,*유명복 역,CLC,2006.

Justo L. Gonzalez,*기독교 사상사(2),*이형기,차종순 역,대한예수교장로회총회,1988.

Kennth E. Boulding, *20세기의 인간과 사회*, 구자성 역,범조사,1980.

Laurie Beth Jones,*최고경영자 예수,* 송경근,김홍섭 역,한언(주),1995.

Louis Berkhof, *벌코프 조직신학,* 권수경,이상원 역, 크리스찬다이제스트,1998.

Lawrence J. Crabb, Jr,성서적 상담학,정정숙 역,총신대학출판부,1993.

Paul D.L. Avis, *종교개혁자들의 교회관,* 이기문 역,컨콜디아사,1987.

Thomas H.Groome, *기독교적 종교교육,*이기문 역,한국장로교출판사,1993.

William C.Crain, *발달의 이론,*서봉연 역,중앙적성출판사,2002.

Wilson, Norman, *당신의 과거와 화해하라,* 송헌복 역, 죠이선교회출판부, 1995.

<외국서적>

Aggleton,J.P. *The Amygdala:Neurobiological Aspects of Emotion, Memory and Mental Dysfunction*.New York:Wiley-Liss,1992.

Andrew D. Lester. *The Angry Christian:a theology for care and counseling*,Louisville,Kentucky,WJK,2003.

Anderson, Herbert, and Edward Folt.*Migbty Stories, Dangerous Rituals:Weaving Togetber the Human the Divine*.San Francisco:Jossey-Bass, 1998.

Ashbrook,James B.,and Carol Rausch Albright.*The Humanizing Brain: Where Reli-gion and Neuroscience Meet*. Cleveland:The Pilgrim Press,1997.

Austin, James H. *Zen and the Brain: Toward an Understanding of Meditation and Consciousness*. Cambridge, Mass:MIT Press,1998.

Averill,J.R. *Anger and Aggression: An Essay on Emotion*.New York: Springer-Verlag,1982.

Balorian, Bruce Edward. *Anger in the Old Testment*.New York: P.Lang,1992.

Barron, Robert. *Thomas Aquinas: Spiritual Master*.New York:The Crossroad Publishing Company,1996.

Bonhoeffer, Dietrich. *Ethics*. New York: Simon & Schuster,1995.

Bondi, Roberta C. “Anger: Help from the Desert.” *Weavings* IX, no.2(March-April),1994.

Cardena, Etzel, Steven Jay Lynn, and Stanley Krippner. *Varieties of Anomal-Ous Experience: Examining the Scientific Evidence*. Washington, D.C.: American Psychological Association,2000.

Cassian, John. *The Institude.* Translated and annotated by Boniface Ramay,O.P. New York: The Newman Press,2000.

Chambers, Sarah. *A Biblical Theology of Godly Human Anger*. Ph.D. diss., Trinity Evangelical Divinity School,1996. .

Clara E. Hill,Karen M. O' Brien,*Helping Skills,*Washington, DC,2001.

Cooper, John M. *Reason and Emotion: Essays on Ancient Moral Psychology and Ethical Theory*. Princeton, N.J.:Princeton University Press,1999.

Dalgleish, Tim,and Mick J.Power.,ed.*Handbook of Cognition and Emotion*.Chiches-ter,U.K.:John Wiley & Sons,1999.

Dunlap, Susan J.*Counseling Depressed Women*.Louisville,KY.: Westminster John Knox Press,1997.

Dunn,James D.G.*The Theology of Paul the Apostle*. Grand Rapids: William B.Eerd-Mans Publishing Company,1998.

Frank, Arthur W. *The Wounded Storyteller*. Chicago: University of Chicago Press, 1997.

Grenz, Stanley J.*The Social God and the Relational Self: A Trinitarian Theology of the* Imago Dei. Louisville, Ky.: Westminster John Knox Press,2001.

Haney, Eleanor H. *The Great Commandment: A Theology of Resistance and Transformation.* Cleveland: The Pilgrim Press,1998.

Harris, William V. *Restraining Rage: The Idea of Anger Control in Classical Antiquity.* Cambridge, Mass.: Harvard University Press,2001.

Hart, Tobin, Peter L. Nelson, and Kaisa Puhakka, eds.*Transpersonal K nowing: Exploring the Horizon of Consciousness.* New York: State University of New York Press,2000.

Lane, Belden C. *The Solace of Fierce Landscapes: Exploring Desert and Mountain Spirituality.*New York: Oxford University Press,1998.

Meyerson, Debra E.*Tempered Radicals.* Boston: Harvard Business School Press, 2001.

Moo, Douglas J. *The Letter of James.* Grand Rapids: William B. Eerdmans Publishing Company,2000.

Muddiman, John.*A Commentary on the Epistle the Ephesians.* London:Continuum, 2001.

Murphy, Roland E.*The Tree of Life: An Exploration of Biblical Wisdom Literature. 3d ed.* Grand Rapids: William B. Eermans Publishing Company, 2002.

Ratey, John J. *A User' s Guide to the Brain.* New York: Pantheon Books,2001.

Rothchild, Babette. *The Body Remembers: The Psychophysiology of Trauma and Trauma Treatment.* New York: W.W.Norton & Company,2000.

Vaught, Carl G. *The Sermon on the Mount: A Theological Investigation.*Rev.ed. Waco, Tex.: Baylor University Press,2001.

Waugh, Barbara. *The Soul in the Computer:The Story of a Corporate Revolutionary.* Makawao, Maui, Hawaii: Inner Ocean,2001.

Ⅸ. 부록(Appendices)

참고자료 1-약속합니다.

*나는 분노조절 프로그램에 결석하지 않고 잘 참가하겠습니다.
*나는 분노조절 프로그램 시작 시간 5분 전에 도착하겠습니다.
*나는 분노조절 프로그램 중에 알게 된 개인적인 감정이나 사실에 대해서 비밀을 꼭 지키겠습니다.
*나는 분노조절 프로그램에 적극적으로 참여하겠습니다.
*나는 다른 동료들의 이야기에 주의를 기울여 잘 듣겠습니다.
*나는 자신의 감정에 정직하고 동료들의 감정에 잘 공감하겠습니다.
*나는 분노 다루기 프로그램 동안에는 별칭을 사용하겠습니다.
*나는 분노 다루기 프로그램 동안 알게 된 동료들의 정보를 프로그램 이후 이야기 하지 않겠습니다.
*나는 분노 다루기 프로그램 진행 동안 회복하기 어려운 내용은 나누지 않겠습니다.
*분노 다루기 프로그램에서 충분히 다루어지지 않은 분노에 대해서 계속해서 도움을 받아 분노를 극복하겠습니다.
이상과 같이 꼭 지킬 것을 약속합니다.
년 월 일
별칭:

참고자료 2-분노테스트[212]

아래에 제시된 분노 경험을 빈도에 따라 0부터 5까지 구분하여 왼쪽 빈칸에 적어 봅시다.
1.하루종일 이런 기분이다.

(　　)전화를 받으면 짜증이 난다.
(　　)길거리나 상점 모임 등의 장소에 낯선 사람이 찾아와서 공격적인 태도로 말을 걸거나 시비를 건다.
(　　)가족들이 나를 잘 이해해 주지 않는다.
(　　)친구가 나를 시기 하거나 질투한다.
(　　)내가 의사를 표현 할 때마다 누군가 화를 낸다.
(　　)무력감이나 격렬한 분노를 느낀다.
(　　)겁이 나고 뭔가가 위협당하는 느낌이 든다.
(　　)사람들이 내게 너무 민감하다고 말한다.
(　　)공격당하고 있다는 느낌이 든다.
(　　)내 잘못이 아닌데도 사람들은 나를 탓한다.
(　　)내 주위에 있는 사람들이 너무 게으르다.
(　　)사람들이 나를 이용하려고 한다.

2.이런 신체적 징후를 느낀다.

[212] 출처:아주대학교 상담센터-분노 대처방법

(　　)늘 걱정 속에 산다.
(　　)심장박동이 너무 빠르다.
(　　)운동을 할 때 호흡이 가빠지고 숨쉬기가 힘들다.
(　　)위가 더부룩하다.
(　　)등골이 쑤신다.
(　　)항상 피곤하다.
(　　)근육이 떨리고 통증이 느껴진다.
(　　)자주 당황하고 쩔쩔맨다.
(　　)변비와 치질이 있다.
(　　)의사가 심장에 문제가 있다고 한다.
(　　)자주 사고를 친다.
(　　)두통이 있다.
(　　)피부가 거칠고 쉽게 발진된다.
(　　)목이 자주 메고 가슴이 벅차오른다.

3.이런 모습이 자주 나타난다.
(　　)손톱을 물어 뜯는다.
(　　)나를 화나게 한 사람을 응징하고 싶다.(실제로는 그러지 못한다.)
(　　)나를 격분하게 만든 사람을 응징한다.
(　　)수면장애가 있다.
(　　)섹스 분위기를 맞추지 못한다.
(　　)누군가 나를 발로 건드리기라도 하면 화를 내거나 공격적으로 변한다.
(　　)술과 담배 또는 약물을 복용한다.
(　　)기억력이 별로 안 좋다.
(　　)이성을 잃을 때가 많다.
(　　)화가 나면 어떤 습관적인 행동을 무의식적으로 반복한다.
(　　)쉽게 눈물을 흘린다.
(　　)자주 한숨을 쉰다.
(　　)이빨을 간다.
(　　)사람들이 아주 멍청하게 느껴진다.
(　　)자주 주먹을 꽉 쥔다.
(　　)사람들이 나를 변화 시키려 든다.
(　　)내가 누군가 죽이는 모습을 상상한다.
(　　)모든 사람들이 나만 보면 미친다.
(　　)아주 몹시 화가 난다.

***채점방법 : (　　)안의 점수를 모두 합산 한다.**

***결과해석**

170-230 점인 경우

쉽게 분노하는 편이다. 누구나 쉽게 자신을 화나게 할 수 있다. 따라서 마음에 커다란 상처를 받거나 모욕감을 느끼기 쉽고 항상 분노에 휘청거린다. 이런 사람들은 다른 사람들의

언행을 인해 격분함으로써 발생되는 부정적인 에너지를 다른 쪽으로 발산하는 방법을 배워야 한다.

90-160 점인 경우
어느 정도 분노에 노출되어 있는 생태이지만 얼마든지 통제가 가능하다. 분노가 자극 받을 때 이를 제거하는 방법을 쉽게 받아들이지 못한다. 논쟁을 할 때마다 싸움으로 발전하게 되며 자신의 한 말과 행동에 대해 반성하고 후회하는 시간이 많다.
40-89 점인 경우
전혀 부정적이지 않는 상태이다. 오해를 해결하는 능력을 갖추고 있기 때문에 분노 폭발이 자주 일어나지 않는다. 무력감을 느낀다. 해도 이런 상태가 오래 계속되지 않는다.
40 점 미만인 경우
일상생활에서의 싸움과 분노가 건강을 위협하기 전에 이를 대부분 쉽게 해결하는 사 람이다. 자신의 감정과 의사를 제대로 표현 할 줄 알고 자신의 이익을 위해 타인의 감정을 상하게 하지 않기 때문에 원만한 생활을 유지 한다.

참고자료 3-1: 자기 분노 경험 이해하기 예

화나는 상황과 장소	남편/아내는 시댁,친정과 가까이 하는 문제로 다투었다.(장소:집)
화가 나는 상황에서 나의 신체반응	얼굴이 빨개진다. 목소리가 커진다. 심장이 두근거린다.
화가 나는 상황에서 나의 생각	이런 집에서는 도저히 살 수 없다. 남편/아내는 절대로 나를 이해 못하신다.
화가 나는 상황에서 나의 행동	남편/아내가 말을 해도 대답을 하지 않는다. 내 방문을 쾅하고 닫아 버린다.
결과에 따른 자신에 대한 생각	비참함,속상함

참고자료 3-2 : 자기분노 경험 이해하기

날짜:	별명:
화나는 상황과 장소	
화가 나는 상황에서 나의 신체반응	
화가 나는 상황에서의 나의 생각	
화가 나는 상황에서의 나의 행동	

결과에 따른 자신에 대한 생각	

참고자료 4-1 : 분노 패턴 발견하기

별명:

1.화가 났을 때 어떤 신체적인 변화가 생길까요?

2.화가 났을 때 우리는 어떻게 행동하나요?

3.여러분은 화가 날 때 어떻게 하나요?

4.화를 내고 나면 어떤 결과가 생기나요?

참고자료 4-2 : 나의 분노 방식 확인하기

[나는 화가 났을 때]

1.크게 소리친다.--전혀 가끔 자주

2.신체적 공격을 한다.---------------------------------전혀 가끔 자주

3.말로 공격한다.--전혀 가끔 자주

4.상처받았다고 혹은 혼란스럽다고 생가한다.-------------전혀 가끔 자주

5.실망감을 느낀다고 생각한다.---------------------------전혀 가끔 자주

6.아무 일 없는 척 한다.---------------------------------전혀 가끔 자주

7.꾹 참는다.---전혀 가끔 자주

8.다른 곳으로 가 버린다.--------------------------------전혀 가끔 자주

9.분노가 사라지기를 바란다.-----------------------------전혀 가끔 자주

10.다른 사람에게 분노를 폭발해 버린다.------------------전혀 가끔 자주

11.아무 말도 하지 않고 문을 꽝 친다.--------------------전혀 가끔 자주

12.바디랭귀지로 불쾌감을 표시한다.-----------------------전혀 가끔 자주

13.몰래 욕을 한다.---------------------------------------전혀 가끔 자주

14.복수 할 방법을 찾는다.--------------------------------전혀 가끔 자주

만약 모든 문제에 '전혀 안 한다.'라고 답했다면 당신은 효과적으로 분노에 대처할 능력을 가지고 있는 것이다. 하지만 '가끔 한다'나 '자주한다'에 몇 개라도 표시가 되어 있다면 당신이 분노를 처리하는 방법에 문제가 있는 것이다. 위에 열거한 방법들은 모두 부적절하고 비효과적이다.

참고자료 4-3 : 분노 방식 점검

***분노를 폭발한다.**

1-3은 우리가 흔히 볼 수 있는 것들이다.

***분노를 부정한다.**

4-5의 방법에서는 분노의 존재를 인정하지 않고 무의식적으로 은폐하고 있다

***분노를 무시한다.**

6-9 방법에서는 분노를 표현하지 않고 억압한다.

***다른 대상에게 분노를 퍼 붓는다.**

10번에서 처럼많은 많은 사람들이 무고한 대상에게 분노를 퍼붓는다.

***냉담하게 반응한다.**

분노를 간접적으로 표현하는 것이다.

***분노의 대상에게 복수한다.**

참고자료 5 - 분노 경험일지

별명:

오늘부터 다음 회기에 나올 때까지 매일 저녁에 하루 동안 분노를 몇 번이나 느꼈는지를 기록하고 분노 수준을 점수로 나타내어 보세요(0 은 분노가 전혀 없었음,100 은 지금까지 경험했던 분노 중 가장 높은 수준의 분노임)솔직하고 정확하게 좀 더 자세히 기록해 주세요.

날짜	하루 동안분노 발생회수	가장 높은 분노 발생 상황	분노 수준
예)1 월 11 일 수요일	3 회	사장님에게 잔소리를 들었다.	70 점

참고자료 6-1 : 분노관리를 위한 자기진술 예 1

***자극 받을 때**
--- 1 시간 동안 문제가 별 것 아니라고 생각하고 심호흡을 하자.
--- 냉정을 잃기 시작하면 자제할 수 없음을 기억하자.
--- 어느 누구도 나를 미치게 할 수 없고, 오로지 자신에게 달려 있다고 믿자.

***충격에 직면했을 때**
--- 나는 침착할 수 있다.
--- 나의 생각을 제어하고 분노도 제어할 수 있다.
--- 화를 내어봐야 별 소용이 없다.
--- 내가 지금 할 수 있는 일을 생각하자.
--- 침착하고 긴장을 풀자.

***화가 치밀어 오르는 상황일 때**
--- 문제 행동에 초점을 맞추고 해결해가자.
--- 분노는 내가 자제가 필요함을 알려주는 신호라고 받아들이자.
--- 상대의 눈으로 다시보고 공감해 보자.
--- 자동적인 생각을 침착한 생각으로 바꾸자.
--- 몸이 긴장되었으면, 침착하도록 긴장을 풀자.

***계속적인 강화가 필요할 때**
--- 나는 침착함을 유지했다. 해냈다.
--- 지나간 일로 생각하고 잊어버리자,
--- 한결 마음이 편안해졌다.
--- 처신을 잘했던 일에 초점을 두자.

참고자료 6-2:분노관리를 위한 자기진술 예 2

1 단계: 분노를 일으키기 전에 준비하기
1)화가 나려고 하지만, 나는 그것을 처리하는 방법을 알고 있어
2)내가 해야 할 일이 무엇이지?
3)나는 상황을 관리할 수 있고, 분노를 조절하는 방법을 알고 있어
4)다툴 필요는 없어 한 발 뒤에서 바라보자.

5)너무 심각하게 받아들이지 말자.
6)심호흡을 하고, 편안하고 느긋하게 천천히!
7)유머 감각을 유지하자.

까마귀 싸호는 골에 백노야 가지마라.
셩낸 가마귀 힌비츨 새올셰라
청강에 잇것시슨 몸을 더러일가 하노라 -정몽주 어머니의 시조-

참고자료 7 - 이완훈련

이완훈련은 신체적 긴장을 자신의 목적대로 이완시켜서 정서적인 불안정을 스스로 통제 하려는 것이다. 하루 10분 정도씩 편안한 시간에 꾸준히 연습해서 자연스럽게 될 때까지 연습하면 도움이 된다.

1.심호흡

몇 차례의 부드러운 심호흡을 하면 갈등상황에서 화를 조절하는데 도움을 주게 된다.

숨을 들이쉰다.	어깨와 가슴이 움직이지 않도록 한다. 가슴으로 숨을 쉬지 않는다. 배가 불룩하게 나오지 않게 한다. 숨을 들이쉴 때 가급적 큰 소리를 낸다. 숨을 들이쉴 때 입은 다물고 코로만 들이쉰다.
숨을 내뿜는다.	배가 불룩하게 들이마신 다음 2-3초간 멈춘다. 입과 코로 동시에 숨을 한꺼번에 몰아서 내쉰다. 되도록 큰소리로 내쉰다.
숨을 들이마시고 내뿜는다.	숨을 들이마시고 내뿜는 과정을 연속으로 한다. 화가 가라앉을 때까지 여러 차례 반복한다. 가급적 여유를 가지고 실시한다.

2.거꾸로 셈하기나(20부터) 구구단 외우기

화가 났을 때 20에서 1까지 조용히 세거나 구구단을 천천히 외우는 방법이다.

3.즐거운 상상하기(심상훈련)

마음 속으로 평화롭고 즐거운 상상을 함으로써 화를 줄이고 신체적으로 이완 효과를 얻을 수 있는 방법으로 심상훈련이 있다. 화가 많이 났을 때 심호흡을 먼저 하고 다음의 예와 같은 즐거운 상상을 하여 봅시다.

1)자! 지금부터 편안한 자세로 앉아서 가만히 두 눈을 감아보도록 하세요.
2)두 눈을 감고서 자신이 가장 편안했던 경험을 머릿속으로 생각해 보세요.
3)만약에 머릿속에 편안했던 기억이 떠오르지 않을 경우에 내가 화사한 봄날에 따스한 햇볕을 받으며 포근한 잔디 위에 편안히 누워 있는 모습을 상상해 보세요.
4)자신의 호흡을 천천히 들이쉬고 내쉬어 보세요.
5)그와 같은 방법으로 계속 호흡을 하세요. 그리고 이제 내가 마치 커다란 풍선을 타고서 산들바람을 맞으며 떠올라가 편안하게 이리 저리로 떠다니는 모습을 상상하세요.
6)그리하여 마치 겨울에 얼어붙었던 고드름이 봄날 따스한 햇볕에 녹아내리듯이 내 몸에서 나를 긴장시키는 힘들이 손끝과 발끝을 통해 빠져나간다고 느껴보세요.
7)그런 긴장감들이 빠져나간 나의 몸은 이제 아주 편안해지죠. 잠시 그대로 있다가 조용히 두 눈을 떠보세요.

4.역할극 하기

*활동: 분노를 일으킬 수 있는 상황을 제시하고 역할을 바꾸어서 해본다. 그리고 어떻게 분노를 느꼈는가? 분노를 진정 시킬 것인가 방법을 생각하고 실습해본다. 아래 예를 짧은 대본으로 꾸민다.

예) 난 아내에게 물었어. ‘우리 결혼기념일에 어디 가고 싶어?’
난 아내가 고마워 하며 흐뭇해하는 얼굴을 볼 생각에 기뻤어. 아내는 이렇게 대답했어. ‘오랫동안 가보지 못한 곳에 가고 싶어’ 그래서 난 제안했어. ‘부엌에 가 보는 건 어때?’

5.온몸 이완 훈련

이완 훈련은 신체의 근육을 계획적으로 수축시켰다가 서서히 이완시켜주는 훈련이다.

1)손과 팔 근육의 이완

먼저 편안한 자세로 앉으세요. 그리고 눈을 감고, 다음 장면을 머릿 속에 생생하게 상상해 봅시다. 여러분의 두 손에는 레몬 반쪽씩을 쥐고 있습니다. 두 손에는 레몬 즙을 담을 잔이 2 개 놓여 있습니다. 이제 1 분 동안 레몬즙을 짜는 시합을 하겠습 니다. 두 주먹을 꽉 쥐세요. 점점 세게…… 레몬이 으깨어지고 마지막 남은 레몬즙 한 방울이 잔에 떨어지도록 더욱 세게 손에 쥐가 날 정도로 쥐세요. 자 이제는 시간이 다 되었습니다. 서서히 손과 팔에 힘을 뺍니다. 천천히……손과 팔이 무거워지고 축 늘어지고, 약간 따뜻해지는 것을 느껴 보세요. 그리고 편안하게 천천히 쉽니다.

2)목 근육의 이완

이번에는 목 근육의 이완훈련을 하겠습니다. 이제 여러분은 레슬링 선수라고 상상해 봅시다. 경기 종료 시간이 1 분밖에 남지 않았고, 점수는 12 대 0 으로 이기고 있습니 다. 상대 선수가 나의 어깨를 매트에 눕히려고 위에서 온 힘을 다해 누릅니다. 여러분은 목을 뒤로 젖혀서 강하게 버팁니다. 최대한 목을 뒤로 넘겨서 힘을 줍시다. 상대방도 있는 힘을 다해 나를 누릅니다. 자 목에 힘을 점점 더 줍시다. ……드디어 경기 마침 종이 울렸습니다. 이제 경기에 이겼습니다. 서서히 그리고 천천히……고개를 듭니다. 목이 축 쳐지면서 열이 조금 나고 힘이 완전히 빠졌습니다. 목이 완전히 이완되는 것을 느껴보세요.

3)얼굴 근육의 이완

이제 얼굴의 근육을 긴장시켜다가 이완시켜 보겠습니다. 여러분이 방금 짠 레몬즙을 마신다고 상상해 봅시다. 덜 익었기 때문에 신맛이 굉장합니다.

자 눈을 감고 아주 신 레몬즙이 가 득한 잔을 서서히 마셨습니다. 너무나 시어 온 얼굴이 일그러집니다. 이마,눈,코,입,뺨 등이 완전히 찡그러집니다. 눈이 아플 정도로 얼굴 근육이 수축되 었습니다. 이제 신 레몬즙 맛이 서서히 없어집니다. 천천히 얼굴을 펴 봅시다. 얼굴이 약간 따뜻해짐을 느끼면서 온화한 미 소를 머금은 얼굴이 됩니다. 완전히 근육이 이완됨을 느껴봅니다.

4)어깨 근육의 이완

손과 팔, 그리고 얼굴 근육이 이완되어 편해졌습니다. 이제는 어깨 근육을 긴장시켰다가 이완시키겠습니다. 눈을 감고 상상해 봅니다. 여러분이 영하 20도의 아주 추운 겨울 밤에 내복만 입은 채 밖에 나가 동생을 기다립니다. 바람이 강하게 불어 체감 온도는 영하 28도 정도 됩니다. 너무 추워 어깨를 움츠립니다. 양 손을 앞에 모으고 두 어깨를 귀에 닿을 만큼 올리면서 온 힘을 줍니다. 목과 어깨 근처의 근육이 아플 만큼 힘을 줍니다. 꽉 조이고 뻣뻣한 느낌이 듭니다. 정말 춥습니다. ……1분 이 지 나자 동생이 옵니다. 방에 들어오니 따뜻한 느낌이 들면서 어깨와 목의 근육이 풀어 지면서 편안해 집니다. 편안히 쉬면서 온 몸에 힘을 뺍니다. 편안히, 편안히 쉬세요.

5)배 근육의 이완

손과 팔, 얼굴과 목, 그리고 어깨 근육이 이완되어 편안해졌습니다. 이제 배 근육을 긴장시켰다가 이완시켜 보겠습니다. 눈을 감고 상상해 봅니다. 여러분이 밀림 여행을 하다 다쳐서 숲 속에서 누워 있는데 저 쪽에서 커다란 코끼리 한 마리가 천천히 다가오고 있습니다. 움직일 수도 없습니다. 덩치 큰 코끼리는 점점 가까이 옵니다. 솥뚜껑만한 코끼리 발이 여러분의 배를 밟고 지나 가려고 합니다. 숨을 크게 들이 마시세요. 배가 커다란 풍선이 되도록들이마시세요. 이제 서서히 숨을 밖으로 내쉽니다. 다시 한번 숨을 크게 들이마시고 멈춰서 배에 힘을 꽉 주세요. 더 힘껏 주세요. 배가 딱딱한 나무처럼 되도록 단단하게 만드세요. 코끼리의 커다랗 고 무거운 발이 여러분의 배를 밟으려고 합니다. 더 단단하게 힘을 주세요. 코끼리가 배 위에 올라섰습니다. 더 힘을 주세요. 더 세게……코끼리가 여러분을 지나갔습니다. 서서히 숨을 내쉬면서 힘을 빼세요. 몸이 확 풀어지는 것을 느낄 것입니다. 천천히 숨을 자유롭게 들이마시세요. 그리고 내뱉으세요. 천천히 ……이제 편안하게 호흡을 하세요. 천천히 푹 쉽니다.

6)다리근육의이완

몸의 상체는 편안해졌습니다. 이제 다리 근육을 긴장시켜다가 이완 시키겠습니다. 자 눈을 감고, 여러분이 전쟁에서 적의 포로로 잡혔다고 상상해 봅시다. 지하실 의자에 두 손은 뒤로 묶인 채 앉아 있습니다. 그런데 밤이 되자 굶주린 쥐들이 나타나 서 여러분의 다리를 물려고 뛰어 오르기도 합니다. 가능한 여러분은 발가락을 몸 쪽 으로 당긴 채 두 다리를 앞으로 쭉 뻗으면서 위로 들어 올립니다. 허벅다리에 힘을 점점 많이 줍니다. 다리가 굳어지는 것을 느껴 보세요. 힘이 들면서 다리 전체가 뻣뻣해 집니다. ……이제 쥐들이 사라졌습니다. 서서히 다리에 힘을 풀고 내립니다. ……다리가 무거워지고 열이 나는 것을 느낄 수 있습니다. 다리를 긴장했을 때와 이완했을 때의 차이를 느끼겠습니까. 여러분이 묶인 가까운 곳에 수갑을 풀 수 있는 열쇠가 걸려 있습니다. 발가락을 앞쪽으로 내밀면 닿을 것 같습니다. 이제 온 힘을 다해 다리를 다시 한 번 뻗어 봅시다. 발가락을 앞쪽으로 내밀면서 발목과 장딴지와 허벅다리에 점점 힘을 세 게 줍시다. 다리 전체가 팽팽하도록 쭉 뻗으세요. 열쇠가 곧 닿을 것 같습니다. 조금만 더 힘을 주고 뻗으세요. 조금만 더……아무래도 불가 능합니다.

이제 다리를 천천히 내리면서 힘을 서서히 풀어 봅시다. 다리가 무거워지고 힘이 빠진 이완된 상태가 되었습니다. 이제 몸 전체가 이완되었습니다. 아주 편안하게, 몸의 어떤 근육도 움직일 수 없을 만큼 풀렸습 니다. 온 몸을 편안히 뒤로 기대면서 온 몸의 힘을 쭉 빼 봅시다. 기분이 좋아짐을 느끼고 온 몸이 무거워집 니다. 푹 쉬세요.

7)몸 전체의 근육 이완

눈을 감고 다음 장면을 상상해 봅시다. 여러분은 전쟁 포로로서 전기가 통하는 철조 망으로 둘러쳐진 적의 포로 수용소에 갇혀 있습니다. 이제 여러분들은 오늘밤에 이 수용소를 탈출하려 합니다. 깜깜한 밤에 초소의 감시 불빛이 비취고 여러분은 조심 스럽게 철조망 가까이 있는 건물 뒤에 숨어 있습니다. 이제 감시를 틈타 재빠르게 달려야 합니다. 여러분의 온 몸은 굉장히 긴장되어 있습니다. 한 순간에 몸을 날릴 만큼 긴박하고 숨 막히는 순간입니다. 머리끝에서 발가락까지 팽팽하게 한 치의 여유도 없이 긴장 되었습니다. 긴장된 순간이 1분 지나갔습니다. 그때 여러분이 날쌔게 철조망을 통과하여 커다란 바위 뒤로 몸을 숨겼습니다. 성공입니다. 온몸을 편안히 뒤로 기대면서 온 몸의 힘을 쭉 빼 봅시다. 어떤 근육도 움직일 수 없을 정도로 편안히, 편안히 푹 쉬면서 힘을 뺍니다.기분이 좋아지는 것을 느끼며 편안해 집니다. 편안한 기분을 맛보면서 푹 기대어 쉬다가 일어나고 싶을 때 일어나면 됩니다.

참고자료 8-화를 잘 다룰 거예요.

*화가 났을 때 배운 화 다루는 방법 중에 한 가지를 사용하여 잘 이겨 내보자.

날짜 시간 장소	년 월 일 장소:
상황(무슨 일로 화가 났었나요?)	
내가 사용한 화 다루는 방법	
자기평가	
결과	

참고자료 9-비합리적 생각의 논박 연습

분노 장면과 자신의 행동	비합리적 생각	비합리적 생각을 논박하기	논박을 통해 바뀐 합리적 생각
예)성적표를 보신 어머니가 성적이 나쁜 과목만을 지적하면서 야단치신다. 화가 나서 소리를 지르고 방을 나와 버린다.	1.어머니는 공평하게 모든 과목의 성적을 똑같이 평가해야만 한다. 2.나는 공정하지 못한 대우를 받는 것을 참을 수 없어	1. 어머니는 감정을 지닌 불완전한 인간이야. 모든 과목을 똑같이 평가하는 것은 어려운 일이잖아. 2. 세상일이 항상 공정한	3. 어머니가 실망하신것 같아, 다음엔 부족한 과목을 더 열심히 해야지. 4. 답답하지만 언젠가 나를 이해해

		것은 아니야, 또 견딜 수 없는 일은 없잖아.	주시겠지.

참고자료 10-합리적인 사고의 구별

별칭(　　)

*각 장면들에 대한 생각들이 합리적이라고 생각되면 '합', 비합리적이라고 생각되면 '비'라고 (　　)안에 쓰세요.

1.친구와의 약속 시간이 한참 지났는데도 그 친구가 약속 장소에 나타나지 않는다.
-무슨일이 갑자기 생겼나보구나. 조그만 더 기다려보자.(　　)
-나쁜 녀석! 나와의 약속을 어기다니 참을 수가 없어!(　　)
-이 친구가 나를 어떻게 보고 늦은 거야(　　)
2.쉬는 시간에 계단을 급히 내려가다가 잘못해서 넘어지고 말았다.
-이런 실수를 하다니! 나는 정말 바보인가 봐.(　　)
-좀 창피하기는 하지만 이런 일도 있는 거지 뭐.(　　)
-너무 성급했나보다. 서두르지 말고 천천히 가야겠다.(　　)
3.형의 게임기를 갖고 놀다가 그만 고장을 내고 말았다.
-나는 이제 끝장이다. 형이 나를 가만히 두지 않을 거야.(　　)
-내가 좀 더 조심했어야 하는데, 다음부터는 주의해야지(　　)
-내가 이런 일을 저지르다니! 나는 정말 문제가 많아.(　　)
4.학교에서 시험을 보았는데 성적이 안 좋았다.
-나는 역시 머리가 나쁜가봐.(　　)
-나는 열심히 공부를 했는데, 시험문제가 너무 어려웠다.(　　)
-시험성적이 많이 떨어졌지만, 열심히 하면 잘 할 수 있을 거야.(　　)

참고자료 10-1 자동사고 점검표

그 상황에서 아래와 같은 생각이 어느 정도나 떠올랐는지 체크해 주십시오.

질 문 내 용	1점 매 우 그렇다	2점 그렇다	3점 그저 그렇다	4점 그렇지 않다	5점 전혀 그렇지 않다
(1) 아이가 말썽 피운다는 것을 주위 사람들이 알면 자식 잘못 키웠다고 나를 욕할 것이다					
(2) 아이의 버릇 하나 제대로 고쳐놓지 못하는 나는 무능력한 부모이다					
(3) 아이는 나를 괴롭히려고 작정했음이 틀림없다					

(4) 나는 아이가 무슨 생각을 하는지 말 안 해도 다 안다					
(5) 아이가 종종 나를 무시한다는 느낌이 든다. 그러므로 나는 부모로서 무자격자이다					
(6) 부모가 말할 때 아이는 말대답 하지 말고 조용히 들어야 한다					
(7) 아이가 하자는 대로 하는 것은 부모의 권위를 포기하는 셈이다					
(8) 벌써부터 부모에게 대들다니 자식이 아니다					
(9) 지금처럼 자란다면 나중에 분명 문제아가 될 것이다.					

* 이 자동사고 체크 리스트는 조선미 박사님께서 추려주신 9 개 항목으로 아이와의 갈등 상황을 떠올려 보고 체크를 하시면 됩니다. '매우 그렇다' 와 '그렇다' 의 답이 다른 답보다 많이 나오면 자동사고가 강하다고 보면 됩니다.

참고자료 11-비합리적인 사고를 합리적인 사고로 고쳐보세요

비합리적 사고	합리적 사고
내가 어떤 일을 할 때는 반드시 잘해야만 한다.	
내가 좋아하는 부모님이나 선생님으로 부터 항상 칭찬과 인정을 받아야만 한다.	
공부를 못하는 사람은 인생을 포기해야만 한다.	
나를 좋아하면 좋은 친구이고, 나를 좋아하지 않으면 나쁜 친구이다.	
나를 괴롭히는 사람은 마땅히 보복을 받아야만 한다.	

참고자료 12-공감반응 연습지

*다음 문제에 가장 적당한 공감반응을 골라봅시다.

1)몇일 전에 친구랑 싸웠는데 서로 말도 하지 않고지내요. 그 후로 먼저 말을 걸려고 해도 잘 안돼요.

-너의 성격이 까다로운 것 같아. 그러니까 친구가 없지.(　　)
-친구랑 사이가 안 좋은 모양이구나. 그래도 친구 문제는 네가 알아서 해야지.(　　)
-친구랑 싸우고 나니 마음이 편치 못한 모양이구나.(　　)
2)경수는 나만 보면 못살게 굴어. 정말 왜 그러는지 모르겠어. 어휴, 신경질 나
-경수에게 물어봐, 왜 그러는지.(　　)
-경수가 못살게 굴어서 몹시 화가 났구나.(　　)
-뭘 그러니? 친구가 그럴 수도 있지.(　　)
3)나는 매일 아침 일찍 일어나서 출근하기가 지겨워요.
-너는 매일 아침 일찍 일어나는게 힘이 들어서 출근하기가 지겨운 모양이구나.(　　)
-다른 직장인들도 매일 일찍 일어나잖아.(　　)
-일찍 일어나서 준비해야 직장에 늦지 않겠지?(　　)
*다음과 같은 상황에서 여러분이 할 수 있는 공감반응을 적어봅시다.
-아버지가 생일선물로 사주신 시계를 잃어버렸어요. 집에 가기가 싫어요.

참고자료 13-나 - 메세지 반응 평가척도

평가 대상자 / 나-메세지반응요소					
1. 특정 상황이나 경우에 초점두기					
2. 구체적인 사실을 표현하기					
3. 예상되는 결과 말하기					
4. 자신의 느낌을 표현하기					

참고자료 14-주장행동과 소극적, 공격적 행동의 구별

종류	주장적 행동	공격적 행동	소극적 행동
뜻	상대방을 불쾌하게 하지 않으면서 자신의 생각 이나 감정,욕구등을 솔직하게 표현하는 것	자신의 권리만을 내세우기 위하여 다른 사람의 입장을 전혀 생각 하지 않고, 심지어는 다른 사람을 괴롭히면서까지 자기의 생각이나 감정, 욕구 등을 내세우는 행동	자신을 희생시키며 상대방을 우선적으로 생각 하고 자신의 생각이나 감정,욕구등을 솔직하게 잘 표현하지 못하는 행동
특징	자신의 입장을 있는 그대로 이야기 한다. 상대방에게 자신의 입장을	자신의 입장만 고집한다. 상대방의 입장을 무시한다.	자신의 입장을 무시한다. 상대방의 입장만 생각한다.

	설명한다. 상대방이 내 입장을 받아 들이지 않더라도 화내지 않는다. 상대방의 입장을 들으면서 내 입장을 이야기 한다. 다른 사람을 존중한다.	폭력적인 행동을 하게 된다. 분노로 표현한다.	자신의 입장이 있음에도 불구하고 밝히지 않는다.
예	지금은 공부가 잘 되지 않으니 조금 쉬었다 한다고 말한다.	공부하라는 말에 공부 하기 싫다고 큰 소리로 말하고 화를 내며 문을 쾅하고 닫는다.	공부하기 싫어도 공부하겠다고 약속한 후 공부를 하지 않는다.

참고자료 14-2 : 주장행동 구별하기

다음 각 장면에 대한 반응이 주장적 행동이며 '주장',소극적 행동이면 '소극',공격적 행동이면 '공격'이라고 쓰세요.

장면	반응	구분
용돈을 더 달라고 하니 아내가 화를 낸다	왜 달라는 용돈도 더 주지 않으면서 화는 왜 내?	
내일이 중요한 기안을 제출해야 하는데 집 앞에서 아이들이 시끄럽게 떠든다.	야! 조용히 해! 떠들려면 너희 집에 가서 떠들어라.	
친구들이 집에 모이기로 했는데 한 친구가 오지 않아서 전화를 걸었다.	네가 오기로 해놓고 오지 않아서 섭섭하구나. 무슨 일이 있니?	
일찍 집에 가고 싶은데 부장님께서 일을 도와달라고 하신다.	예……음……선생님 내일 도와드리면 안 될까요?	
동료 직원이 주위를 지저분하게 한다.	너는 왜 그렇게 지저분하니?	
직원 중 한명이 프로젝트를 좀 보여 달라고 한다.	웃기네! 나는 프로젝트 하느라고 어제 꼬박 밤새웠어.	
친구가 자동차를 좀 빌려달라고 한다.	빌려주기 싫어서 못들은 척 하고 지나가 버린다.	
버스 안에서 옆에 앉은 아저씨가 담배를 피워서 기침이 난다.	어저씨께서 담배를 피우시니까 제가 기침이 많이나요. 죄송하지만, 버스에서는 담배를 피우지 않으면 좋겠어요.	

부장님께서 방금 한 일에 대해 꾸중을 하신다.	부장님 말씀도 옳은 점이 있다고 생각합니다. 그러나 제 잘못을 꾸짖을 때 인격을 무시하지 말고 제 잘못만 지적해주시면 좋겠습니다.	
돈을 빌려간 친구가 돈을 갚지 않고 또 돈을 빌려달라고 한다.	나, 오늘 차비 밖에 돈이 없어.	

참고자료 14-3 : 대화의 4 단계: 관찰,느낌,욕구,요청

CHANGE 대화의 모델	
진실한 표현	공감적 이해
나의 마음 1. 나의관찰:나에게 긍정적이거나 부정적인 느낌을 일으킨 사건이나 행동을 있는 그대로 보기 2. 나의 느낌 3. 느낌 이면에 있는 나의 욕구 나의 요청(필요한 것,원하는 것) 4. 내가 원하는 것은/내가 필요한 것은/내가 바라는 것은 “내가---을 보았을 때(들었을때,기억했을때,상상했을때), 나는 ---한 느낌이 들었습니다.(왜냐하면) 나는 ---을 원했습니다. (원했기 때문입니다.) 그래서 ---했으면 좋겠습니다.(---하면 어떨까요?)”.	타인의 마음 1. 상대의 관찰:상대에게 긍정적이거나 부정적인 느낌을 일으킨 사건이나 행동을 있는 그대로 보기 2. 상대의 느낌 3. 느낌 이면의 상대의 욕구 상대의 요청(필요한 것,원하는 것) 4. 상대가 원하는 것은/필요로 하는 것은/바라는 것은 “당신이 ---한 것을 보았을때(들었을때,기억했을때,상상했을때) ---한 느낌이 들었군요.(왜냐하면)당신은 ---을 원했군요.(원했기 때문이군요). 그래서 당신은 ---하기를 바라는군요. (--- 하길 원합니까?).”

참고자료 15 : 앤더슨의 탄식시 분석에 따른 용서의 단계(시편 13:1-5 의 분석)

*여호와여 어느 때까지니이까? 나를 영영히 잊으시나이까? 주의 얼굴을 나에게서 언제까지 숨기시겠나이까? 내가 나의 영혼에 경영하고 종일토록 마음에 근심하기를 어느 때까지 하오며 내 원수가 나를 쳐서 자긍 하기를 어느 때 까지 하리이까? 여호와 내 하나님이여 나를 생각하사 응답하시고 나의 눈을 밝히소서. 두렵건대 내가 사망의 잠을 잘까 하오며 두렵건대 나의 원수가 이르기를 내가 저를 이기었다. 할까 하오며, 내 마음은 주의 구원을 기뻐하리이다.(시 13:1-5)

-첫 단계: 하나님의 부름 - ‘여호와여!’, ‘여호와 내 하나님이여!’

-둘째 단계: 불평

‘어느 때까지니이까? 나를 영영히 잊으시나이까?’ ‘주의 얼굴을 나에게서 언제까지 숨기시겠나이까?’ ’ 마음의 근심하기를 어느 때까지 하오며 내 원수가 나를 쳐서 자긍하기를 어느 때까지 하리이까?’
-셋째 단계: 신뢰의 고백
‘나를 생각하사 응답하시고 나의 눈을 밝히소서.’ ‘내가 사망의 잠을 잘까 하오며’
-넷째 단계: 탄원
‘두렵건대 나의 원수가 이르기를 내가 저를 이기었다. 할까 하오며, 내가 요동될 때에 나의 대적들이 기뻐할까 하나이다.’ /악인의 팔을 꺾으소서. 악한 자의 악을 없기까지
찾으소서(시 10:12-15)
-다섯째 단계: 확신의 말
‘나는 오직 주의 인자하심을 의뢰하였사오니’
-여섯째 단계: 찬양과 서약
‘내 마음은 주의 구원을 기뻐하리이다.’

참고자료 15-2 : 탄식시에 따른 용서 다루기 단계

*탄식시에 나타난 분노, 복수와 용서의 과정을 통해 용서를 위한 성서적 상담을 다음과 같이 요약할 수 있다.

첫째,상담자는 내담자로 하여금 분노를 마음껏 표출하게 한다.(시 109)
외부로 표현 되지 않은 분노는 통제 불가능한 격분으로 발전 할 수 있다. 내담자는 우선 당면한 사건에 대한 자신의 느낌을 정확히 알게 한다. 도저히 용납할 수 없는 자신의 느낌을 있는 그대로 받아들일 때 분노를 표출할 수 있다. 분노의 내용을 정확히 규명하는 과정이다. 병의 진단과 같다.

둘째,상담자는 피해자의 복수감정에 공감해야 한다.
복수하려는 감정은 생존을 위한 자연스런 감정이다. 복수는 거룩한 분노와 옳음을 추구하는 이상과, 그리고 하나님의 공의로움에 대한 신뢰에서 나온다. 복수는 자신을 보호하고 세상을 바르게 하려는 일종의 생명력의 발로이다. 기독교인이라 해서 복수감정을 억압하거나 숨길 필요는 없다. 복수 감정은 믿음 없음을 뜻하지 않는다. 정죄하지 말아야 한다.

셋째,상담자는 내담자로 하여금 하나님을 통해 복수하도록 격려한다.
상담자는 정의로우신 하나님, 고통 받는 자의 고통을 헤아리시는 하나님께서 친히 원수를 복수하기를 청하도록 돕는다.

넷째,상담자는 내담자를 가해자에 대한 연민을 통해 용서의 과정으로 인도한다.
분노와 복수의 감정이 자연스럽게 표출 되고 그것이 의식적이거나 무의식 차원에서 어느 정도 실현되었을 때 보통은 가해자에 대한 연민의 감정이 생겨난다. 하나님께 심판받고 있는, 받게 될 가해자의 고통을 보고 연민을 느끼게 한다. 이 단계에 도달 하면 가해자도 피해자도 하나님의 연민의 대상이된다.

다섯째, 상담자는 하나님을 통해 복수를 경험한 피해자로 하여금 이제 가해자와 화해할 수 있도록 격려해야 한다.
용서는 반드시 화해를 전제로 하지 않는다. 용서는 화해 과정의 일부이다. 가해자가 자신의 잘못을 시인하고 회개하면서 화해를 요청할 때 용서의 과정은 빨리 진행 될 수 있다. 가해자와의 화해는 의식적 차원에서는 거의 불가능하다. 가해자가 진정한 모습으로 회개하고 화해를 요구한다고 해도 피해자가 이를 받아들이기는 쉽지 않다.

진정한 화해는 자신과의 화해로 부터 시작된다. 자신과의 화해 역시 무의식 차원에서 이루어진다. 상처 받은 치유자 원형은 피해자를 하나로 묶어 함께 치유의 길을 가게 한다.

여섯째, 상담자는 새노래로 하나님을 찬양하게 인도해야 한다.

탄식하며 하나님께 복수를 요구했던 시인은 이제 탄식이 아니라 새 노래로 하나님을 찬양할 수 있다. 그것은 가해자의 영혼과 피해자의 영혼이 만나는 사건이며, 피해자의 자아와 자기가 만나는 사건이며, 인간과 하나님이 만나는 구원의 순간이다. 이 때 피해자는 가해자를 위해 기도할 수 있으며, 자신을 지켜준 하나님을 향해 찬양의 노래를 부를 수 있다.(시 13:5)-박종수교수의 이론 일부정리-그때 난 그분의 마지막 말씀을 들었오 "아버지, 저들을 용서하소서……저들은 저들이 하는 일을 모르나이다." 그리고 그분의 말씀이 내 손의 칼을 거두어가는 걸 느꼈소.-영화 벤허의 대사 중-

참고자료 15-3 : 용서 기술의 구체적인 7가지 방법

1.천천히 용서한다.-용서에는 시간이 필요하고, 상처가 깊을수록 용서하는데 오랜 시간이 걸린다.

2.약간의 이해심으로 용서에 접근한다.-당신을 아프게 한 사람을 조금이라도 이해 하면 용서의 가능성이 높아진다.

3.혼란을 감수하면서 용서한다.-용서에 능숙한 자는 아무도 없다. 혼란을 겪으면서 용서에 접근할 수 있을 뿐이다.

4.노여움의 감정이 있더라도 용서한다.-마음에 분노가 남아 있더라도 충분히 용서할 수 있다. 다만 양심은 포기해야 한다.

5.한 번에 조금씩 용서한다.-조금씩 조금씩 구체적으로 용서할 때라야 용서를 가장 훌륭하게 실천할 수 있다.

6.오로지 자유롭게 용서한다.-용서가 누군가를 자유롭게 하는 행위가 되려면 반드시 자유의지에 의한 것이어야 한다.

7.기초적인 느낌으로 용서한다.-용서받았다는 기초적인 느낌을 가질 때 미움은 종말을 맞게 된다.

참고자료 15-4 : 상처/분노한 일 쓰기

상처/분노한 일 쓰기
"그의 연수를 짧게 하시며 그의 직분을 타인이 빼앗게 하시며 그의 자녀는 고아가 되고 그의 아내는 과부가 되며 그의 자녀들은 유리하며 구걸하고 그들의 황폐한 집을 떠나 빌어먹게 하소서." 시 109:8-10

참고자료 15-5 :용서실천하기

용서할 수 있는 준비가 되었으면 이제 용서 할 내용을 구체적으로 정리하고 기록하며 마음에서 버리는 용기가 필요합니다.

1.용서할 준비가 되어 있는가? 누구를, 무엇을 용서할 것인가요?
2.용서의 내용을 기록하기
3.하나님께 고백하기
4.용서 내용을 리본으로 묶기 버리기

참고자료 15-6 : 화해 선언 및 관계 회복 및 사랑 실천하기

용서한 내용 쓰기
“서로 인자하게 하며 불쌍히 여기며 서로 용서하기를 하나님이 그리스도 안에서 너희를 용서하심과 같이 하라.” 에베소서 4:32